

Утверждаю
И.О. директора МБОУ СОШ с.Зеркальное
Д.Ю.Сергеева



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мол.продукт	46	200	19,00	105,8	5,0	6,0	9,2
		61	60	4,81	75,71	0,81	6,06	4,31
	Гор. блюдо	20 (1)	150	8,59	204,9	3,6	4,1	38,06
		38	90	22,76	115,2	9,54	4,86	6,57
		44	200	2,02	56,85	0,08	0,01	10,69
	87	100	22,00	47,0	0,3	0,4	0,3	
	69	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78	
	ИТОГО			81,13	565,66	16,61	16,06	72,71

Утверждаю
И.О. директора МБОУ СОШ с.Зеркальное
Д.Ю.Сергеева



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Ежедневное меню для учащихся 5-11 классов из малообеспеченных, многодетных семей.

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюдо		100	7,90	126,18	1,35	10,1	7,18
	Салат из свеклы с чесноком.	61	180	10,35	245,88	4,3	4,9	45,67
	Рис припущенный.	20 (1)	100	25,07	128,0	10,6	5,4	5,6
	Гор. блюдо	38						
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.		200	2,02	56,85	0,08	0,01	10,69
	Чай.	44	100	22,00	47,0	0,3	0,4	0,3
	Гор.напиток	87	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
	Хлеб	69		69,29	669,91	18,91	21,44	82,22
	ИТОГО							