

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

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Ежедневное меню для учащихся 1-4 классов

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Мол.продукт	46	Пастеризованное молоко.	200	19,00	105,8	5,0	6,0	9,2
	Гор. блюдо	28	Овощное рагу с мясом.	200	46,86	242,0	11,24	13,36	21,26
	Гор.напиток	47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	7,95	121,52	1,36	0	29,02
	Фрукт	86	Яблоко	100	16,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
		74	Сыр (порциями).	15	10,27	54,60	3,48	4,43	0,00
	ИТОГО				102,03	531,12	18,76	18,82	72,86

День 06.09.2023

МБОУ СОШ с.Зеркальное

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

День 06.09.2023

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

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

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Приём пищи	Гор. блюдо	28	Овощное рагу с мясом.	250	58,43	302,5	14,05	16,7	26,58
	Гор.напиток	47	Кисель из концентр. плодов. или ягодного.	200	7,95	121,52	1,36	0	29,02
		86	Яблоко	100	16,00	47,0	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
		74	Сыр (порциями).	15	10,27	54,60	3,48	4,43	0,00
	ИТОГО				94,60	591,62	21,57	22,16	78,18