

Утверждаю
и. о. Директора МБОУ СОШ с. Зеркальное
Т. В. Осадчая

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	17,80	105,8	5,0	6,0	9,2
	Гор. блюдо	28	Овощное рагу с мясом.	200	40,89	242,0	11,24	13,36	21,26
	Гор. напиток	47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	6,05	121,52	1,36	0	29,02
		86	Яблоко	100	15,50	67,1	0,8	5,5	4,3
		88(1)	Мандарины	100	12,00	35,0	0,8	0,2	7,5
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				94,19	637,42	21,48	25,69	84,06

Утверждаю
и. о. Директора МБОУ СОШ с. Зеркальное
Т. В. Осадчая

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
Гор. блюдо		28	Овощное рагу с мясом.	250	50,98	302,5	14,05	16,7	26,58
	Гор. напиток	47	Кисель из концентр. плодов. или ягодного.	200	6,05	121,52	1,36	0	29,02
		86	Яблоко	100	15,50	67,1	0,8	5,5	4,3
		88(1)	Мандарины	100	12,00	35,0	0,8	0,2	7,5
Хлеб		69	Хлеб пшеничный.	30	1,95	66,0	2,28	0,63	12,78
	ИТОГО				86,48	592,12	19,29	23,03	80,18