

Директор школы Свет З.И.Семибратова

Меню 5

На « 03 » марта 2023 г.

Завтрак: (5, 7 - 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1.	Пудинг из творога	160	22,24	15,36	32,16	179,2
2.	Хлеб	50	3,8	0,45	24,9	113,22
3.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,434	0	12,725	46,033
4.	Яйцо	40	6,1	5,52	0,34	75,36
5	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		32,574	21,33	70,125	460,813

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

Обед: (5, 7 - 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
2	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
3	Винегрет овощной	100	0,82	3,71	5,06	56,88
4	Котлета куриная под соусом	100/50	13,59	12,999	10,949	218,087
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
7	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85
	Итого:		27,18	31,539	121,619	873,347

Стоимость обеда – 74,93 руб.