

Директор школы Салия З.И.Семзбратова



Меню 1

На "08" ноября 2023 г.

Завтрак: (5,6,7 классы)

| №п/п | Наименование блюда | Выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------|-----------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------------------------------|
| 1. | Каша рисовая молочная | 200/5 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 |
| 2. | Бутерброд с сыром | 50/15 | 7,28 | 4,88 | 24,9 | 167,82 |
| 3. | Какао на молоке | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 4. | Яйцо вареное | 40 | 6,1 | 5,52 | 0,34 | 75,36 |
| 5. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за завтрак: | | 20,39 | 18,59 | 97,51 | 707,38 |

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

Обед: (5,6,7 классы)

| №п/п | Наименование блюда | Выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------|-----------------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------------------------------|
| 1 | Суп с рыбными консервами | 250 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 |
| 2 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224 |
| 3 | Шницель говяжий | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 |
| 4 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 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: | | 33,28 | 22,93 | 125,95 | 833,25 |

Стоимость обеда – 74,93 руб.