

Директор школы  З.И.Семibrатова



### Меню 4

На "09" ноября 2023 г.

**Завтрак:** (5,6,7 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1.	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,93
2.	Бутерброд с сыром	50/15	7,28	4,88	24,9	167,82
3.	Помидор	100	2,2	0,4	7,6	48
4.	Кофейный напиток	200	1,767	1,363	23,78	105,26
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30,237</b>	<b>51,363</b>	<b>59,99</b>	<b>816,98</b>

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

**Обед:** (5,6,7 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Борщ из свежей капусты	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Жаркое по домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7
3	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4
4	Сок фруктовый	200	0,74	0	21,56	88,48
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
6	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85
	<b>Итого:</b>		<b>31,47</b>	<b>29,82</b>	<b>219,12</b>	<b>817,3</b>

Стоимость обеда – 74,93 руб.