

Директор школы

З.Н.Семibratova

Меню 7

На "09" января 2024 г.

Завтрак: (5,6,7 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Пудинг из творога	200	27,8	19,2	10,16	224
2	Булгур с мясом	50/10	3,4	4,47	25,0	187,22
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/17	0,434	0	12,725	46,033
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:		24,874	24,41	79,685	634,851

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

Обед: (5, 6,7 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Расоляник Петербургский	250	2,0	5,11	16,93	1,75
2	Плов из говядины	130	25,38	21,25	44,61	471,25
3	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
4	Кнели	200	0,0	0,0	26,06	95,96
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
6	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85
	Итого:		35,06	33,5	134,22	966,28

Стоимость обеда – 74,93 руб.