


Директор школы  З.И. Семибратова

Меню 10

На «10» марта 2023 г.



Завтрак (5, 7 - 9 классы)

| №п/п | Наименование блюда                       | Выход в граммах | Белки  | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------|--|-----------------|--------|-------|----------|---------------------------------|
| 1.   | Залеканка из творога с молоком сгущенным | 200/5           | 27,84  | 18    | 32,4     | 279,6                           |
| 2.   | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7        | 0,434  | 0     | 12,725   | 46,033                          |
| 3.   | Салат из свежих огурцов                  | 60              | 0,46   | 3,65  | 1,43     | 40,38                           |
| 4.   | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3,8    | 0,45  | 24,9     | 113,22                          |
|      | Итого за завтрак:                        |                 | 46,314 | 34,74 | 131,565  | 873,783                         |

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 Крестьянский            | 250             | 5,99   | 7,54  | 15,53    | 148,28                          |
| 2    | Цыплята тушеные в соусе     | 100/75          | 15,522 | 18,56 | 4,204    | 252,82                          |
| 3    | Макаронные изделия отварные | 200             | 7,36   | 6,02  | 35,26    | 224                             |
| 4    | Салат из моркови            | 100             | 1,18   | 7,08  | 9,27     | 106,75                          |
| 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:                      |                 | 36,64  | 40,15 | 130,92   | 1024,27                         |

Стоимость обеда – 74,93 руб.