

Директор школы  З.И.Семибратова



Меню 2

На "10" октября 2023 г.

Завтрак: (5,6,7 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/5	27,84	18	32,4	279,6
2.	Бутерброд с маслом и сыром	50/15	13,78	12,64	60,11	394,55
3.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,434	0	12,725	46,033
4.	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	0,03
5.	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: (5,6,7 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Щи из б/к капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
3	Котлеты рыбные	100	10,64	3,76	7,67	107
4	Салат витаминный	100	1,37	4,08	8,84	52,34
5	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
7	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85
	Итого:		25,39	20,28	114,36	717,31

Стоимость обеда – 74,93 руб.