

Директор школы Свет З.И.Семибратова

Меню 1

На "13" марта 2023 г.

Завтрак: (5, 7 - 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1.	Каша рисовая молочная	200/5	3,82	9,191	21,893	199,75
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:		21,12	23,711	82,423	635,13

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 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.