

Директор школы Семьбратова З.И.Семьбратова



Меню 5

На "13" октября 2023 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 | 10,2 | 224 |
| 2. | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,9 | 113,22 |
| 3. | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,434 | 0 | 12,725 | 46,033 |
| 4. | Яйцо | 40 | 6,1 | 5,52 | 0,34 | 75,36 |
| 5 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого | | 38,534 | 25,57 | 70,125 | 505,613 |

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

Обед: (5,6,7 классы)

| №п/п | Наименование блюда | Выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------|--|-----------------|-------|--------|----------|---------------------------------|
| 1 | Суп из овощей | 250 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 122,96 |
| 2 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 |
| 3 | Салат из помидоров свежих с перцем сладким | 100 | 1,5 | 20,1 | 4,65 | 205,5 |
| 4 | Котлета куриная под соусом | 120/50 | 13,59 | 12,999 | 10,949 | 218,087 |
| 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: | | 27,18 | 31,539 | 121,619 | 1021,967 |

Стоимость обеда – 74,93 руб.