

Директор школы  З.И.Сембратова

**Меню 7**

На "14" ноября 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	10,16	224
2	Бутерброд с маслом	50/10	3,8	8,47	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:		26,874	24,41	79,685	634,853

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

**Обед: (5, 6,7 классы)**

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Рассольник Петербургский	250	2,0	5,11	16,93	1,75
2	Плов из птицы	230	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	Кисель	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.