

Директор школы  З.И.Семибратова

Меню 6

На « 16 » февраля 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 маслом    | 50/10           | 3,8    | 8,47  | 25,0     | 187,22                          |
| 3    | Какао с молоком       | 200             | 3,52   | 3,72  | 25,49    | 145,2                           |
| 4.   | Яйцо отварное         | 40              | 3,759  | 3,542 | 0,235    | 49,612                          |
| 5.   | Салат из моркови      | 60              | 0,65   | 0,11  | 5,17     | 24,24                           |
|      | Итого за завтрак:     |                 | 15,549 | 25213 | 77,788   | 607,022                         |

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

Обед: (5, 7 - 9 классы)

| №п/п | Наименование блюда                | Выход в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------|-----------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------------------------------|
| 1    | Уха «Ростовская»                  | 250             | 6,89  | 6,72  | 11,47    | 133,8                           |
| 2    | Гуляш мясной                      | 100/75          | 19,72 | 17,89 | 4,76     | 168,2                           |
| 3    | Икра из кабачков консервированная | 100             | 1,4   | 7,0   | 7,224    | 96,38                           |
| 4    | Каша гречневая рассыпчатая        | 200             | 9,94  | 7,48  | 47,78    | 307,26                          |
| 5    | Сок фруктовый                     | 200             | 0,74  | 0     | 21,56    | 88,48                           |
| 6    | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,8   | 0,45  | 24,9     | 113,22                          |
| 7    | Хлеб ржаной                       | 50              | 2,75  | 0,5   | 17       | 85                              |
|      | Итого:                            |                 | 44,95 | 35,72 | 113,124  | 926,34                          |

Стоимость обеда – 74,93 руб.