

Директор школы  З.И.Семибратова



Меню 2

На "16" мая 2023 г.

Завтрак: (5,6, 8, 9 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, 8, 9 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.