

Директор школы  З.И.Семибратова



### Меню 6

На "16" октября 2023 г.

**Завтрак:** (5,6,7 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Каша рисовая молочная	210/5	3,09	4,07	36,98	197
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	100	1,08	0,18	8,62	40,4
	Итого за завтрак:		15,549	25213	77,788	721,18

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

**Обед:** (5,6,7 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	120/100	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.