

Директор школы



З.И.Сембиртова

**Меню 10**

На "01" декабря 2023 г.

**Завтрак: (5,6,7 классы)**

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1.	Запеканка из творога с молоком ступенным	200/5	27,84	18	32,4	279,6
2.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,434	0	12,725	46,033
3.	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>46,314</b>	<b>34,74</b>	<b>131,565</b>	<b>687,213</b>

**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 Крестьянский	250	5,90	7,54	15,53	148,28
2	Цыплята тушеные в соусе	120/100	15,522	18,56	4,204	252,82
3	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,25	224
4	Салат из моркови	100	1,18	7,08	9,27	106,75
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,75	94,2
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
7	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85
	<b>Итого:</b>		<b>36,64</b>	<b>40,15</b>	<b>130,92</b>	<b>1024,27</b>

**Стоимость обеда – 74,93 руб.**