

Директор школы  З.И.Семибратова



### Меню 3

На "20" декабря 2023 г.

Завтрак: (5,6,7 классы)

| №п/п | Наименование блюда      | Выход в граммах | Белки  | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------|-------------------------|-----------------|--------|-------|----------|---------------------------------|
| 1.   | Суп молочный гречневый  | 200             | 5,97   | 5,48  | 17,08    | 141,6                           |
| 2.   | Бутерброд с маслом      | 50/10           | 13,78  | 12,64 | 66,11    | 394,55                          |
| 3.   | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7        | 0,434  | 0     | 12,725   | 46,033                          |
| 4.   | Салат из моркови        | 100             | 0,962  | 4,6   | 9,992    | 82,728                          |
|      | Итого за завтрак:       |                 | 24,946 | 23,17 | 124,807  | 778,131                         |

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 картофельный с горохом    | 250             | 5,49   | 5,28  | 16,33    | 134,75                          |
| 2    | Цыплята тушеные в соусе       | 100/75          | 15,522 | 18,56 | 4,204    | 252,82                          |
| 3    | Макаронные изделия отварные   | 200             | 7,36   | 6,02  | 35,26    | 224                             |
| 4    | Салат из белокочанной капусты | 100             | 1,41   | 5,08  | 9,02     | 87,4                            |
| 5    | Компот из сухофруктов         | 200             | 0,04   | 0     | 24,76    | 94,2                            |
| 6    | Хлеб пшеничный                | 50              | 3,8    | 0,45  | 24,9     | 113,22                          |
| 7    | Хлеб ржаной                   | 50              | 2,75   | 0,5   | 17       | 85                              |
|      | Итого:                        |                 | 36,372 | 35,89 | 131,474  | 991,39                          |

Стоимость обеда – 74,93 руб.