

Директор школы  З.И.Семibrатова

**Меню 10**

На "20" октября 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
	Итого за завтрак:		46,314	34,74	131,265	687,213

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	5,99	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	35,26	224
4	Салат из моркови	100	1,18	7,08	9,27	106,75
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:		36,64	40,15	130,92	1024,27

Стоимость обеда – 74,93 руб.