

Директор школы Сем 3.И.Семибратова

Меню 9

На « 24 » января 2023г.



Завтрак: (5, 7 - 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
2	Бутерброд сыром	50/15	7,28	4,88	24,9	167,82
3	Кофейный напиток	200	1,767	1,363	23,78	105,26
4.	Помидор	50	1,1	0,2	3,8	24
	Итого за завтрак:		24,417	28,603	55,13	565,01

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

Обед: (5, 7 - 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
3	Шницель говяжий	80	12,44	9,24	12,56	183
4	Капуста тушенная	200	3,7	8,34	46,03	284,7
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
6	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85
	Итого:		26,85	27,46	150,75	958,77

Стоимость обеда – 74,93 руб.