

Директор школы  З.И.Семибратова

### Меню 1

На « 26 » января 2023 г.



Завтрак: (5, 7 - 9 классы)

| №п/п | Наименование блюда    | Выход в граммах | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------|-----------------------|-----------------|-------|--------|----------|---------------------------------|
| 1.   | Каша рисовая молочная | 200/5           | 3,82  | 9,191  | 21,893   | 199,75                          |
| 2.   | Бутерброд с сыром     | 50/15           | 7,28  | 4,88   | 24,9     | 167,82                          |
| 3.   | Какао на молоке       | 200             | 3,52  | 3,72   | 25,49    | 145,2                           |
| 4.   | Яйцо вареное          | 40              | 6,1   | 5,52   | 0,34     | 75,36                           |
| 5.   | Яблоко                | 100             | 0,4   | 0,4    | 9,8      | 47                              |
|      | Итого за завтрак:     |                 | 21,12 | 23,711 | 82,423   | 635,13                          |

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

Обед: (5, 7 - 9 классы)

| №п/п | Наименование блюда          | Выход в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------|-----------------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------------------------------|
| 1    | Суп с рыбными консервами    | 250             | 6,89  | 6,72  | 11,47    | 133,8                           |
| 2    | Макаронные изделия отварные | 200             | 7,36  | 6,02  | 35,26    | 224                             |
| 3    | Шницель говяжий             | 100             | 12,44 | 9,24  | 12,56    | 183                             |
| 4    | Салат из свежих огурцов     | 100             | 0,76  | 6,09  | 2,38     | 67,3                            |
| 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:                      |                 | 33,28 | 22,93 | 125,95   | 833,25                          |

Стоимость обеда – 74,93 руб.