

Директор школы  З.И.Семибратова



**Меню 2**

На "30" мая 2023 г.

**Завтрак: (5,6, 8, 9 классы)**

| №п/п | Наименование блюда                       | Выход в граммах | Белки  | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------|--|-----------------|--------|-------|----------|---------------------------------|
| 1.   | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200/5           | 27,84  | 18    | 32,4     | 279,6                           |
| 2.   | Бутерброд с маслом и сыром               | 50/15           | 13,78  | 12,64 | 60,11    | 394,55                          |
| 3.   | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7        | 0,434  | 0     | 12,725   | 46,033                          |
| 4.   | Салат из свежих огурцов                  | 100             | 0,76   | 6,09  | 2,38     | 0,03                            |
| 5.   | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3,8    | 0,45  | 24,9     | 113,22                          |
|      | Итого за завтрак:                        |                 | 46,314 | 34,74 | 131,565  | 873,783                         |

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

**Обед: (5,6, 8, 9 классы)**

| №п/п | Наименование блюда | Выход в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------|--------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------------------------------|
| 1    | Щи из б/к капусты  | 250             | 1,75  | 4,89  | 8,49     | 84,75                           |
| 2    | Картофельное пюре  | 200             | 4,08  | 6,4   | 27,26    | 183                             |
| 3    | Котлеты рыбные     | 100             | 10,64 | 3,76  | 7,67     | 107                             |
| 4    | Салат витаминный   | 100             | 1,37  | 4,08  | 8,84     | 52,34                           |
| 5    | Сок фруктовый      | 200             | 1,0   | 0,2   | 20,2     | 92                              |
| 6    | Хлеб пшеничный     | 50              | 3,8   | 0,45  | 24,9     | 113,22                          |
| 7    | Хлеб ржаной        | 50              | 2,75  | 0,5   | 17       | 85                              |
|      | Итого:             |                 | 25,39 | 20,28 | 114,36   | 717,31                          |

Стоимость обеда – 74,93 руб.