

Директор школы Сем З.И.Семибратова

Меню 9

На « 10 » января 2022 г.



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 тушеная | 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.