

Директор школы З.И.Семибратова

Меню 3

На « 16 » января 2022 г.



Завтрак: (5, 7 – 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1.	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6
2.	Бутерброд с маслом	50/10	3,8	8,65	25,0	188,22
3.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,434	0	12,725	46,033
4.	Салат из моркови	60	0,481	2,3	4,996	41,364
	Итого за завтрак:		10,685	16,43	59,801	417,217

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 картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	Цыплята тушеные в соусе	100/75	15,522	18,56	4,204	252,82
3	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224
4	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
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:		36,372	35,89	131,474	991,39

Стоимость обеда – 74,93 руб.