

Директор школы  З.И.Семибратова

Меню 4

На « 17 » 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	14,27	22,16	2,65	267,93
2.	Бутерброд с сыром	50/15	7,28	4,88	24,9	167,82
3.	Помидор	60	1,1	0,2	3,8	24
4.	Кофейный напиток	200	1,767	1,363	23,78	105,26
	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	Борщ из свежей капусты	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7
3	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4
4	Сок фруктовый	200	0,74	0	21,56	88,48
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
6	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85
	Итого:		31,47	29,82	219,12	817,3

Стоимость обеда – 74,93 руб.