

Директор школы Сал З.И.Семибратова

Меню 5

На « 18 » января 2022 г.

Завтрак: (5, 7 - 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1.	Пудинг из творога	160	22,24	15,36	32,16	179,2
2.	Хлеб	50	3,8	0,45	24,9	113,22
3.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,434	0	12,725	46,033
4.	Яйцо	40	6,1	5,52	0,34	75,36
5	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		32,574	21,33	70,125	460,813

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 из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
2	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
3	Винегрет овощной	100	0,82	3,71	5,06	56,88
4	Котлета куриная под соусом	100/50	13,59	12,999	10,949	218,087
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:		27,18	31,539	121,619	873,347

Стоимость обеда – 74,93 руб.

Директор школы З.И. Семибратова

Меню 6

На «19» января 2022 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 маслом	50/10	3,8	8,47	25,0	187,22
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
4.	Яйцо отварное	40	3,759	3,542	0,235	49,612
5.	Салат из моркови	60	0,65	0,11	5,17	24,24
	Итого за завтрак:		15,549	25213	77,788	607,022

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

Обед: (5, 7 - 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Уха «Ростовская»	250	6,89	6,72	11,47	133,8
2	Гуляш мясной	100/75	19,72	17,89	4,76	168,2
3	Икра из кабачков консервированная	100	1,4	7,0	7,224	96,38
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
5	Сок фруктовый	200	0,74	0	21,56	88,48
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
7	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85
	Итого:		44,95	35,72	113,124	926,34

Стоимость обеда – 74,93 руб.

Директор школы Сая З.И.Семибратова

Меню 7

На « 20 » января 2022 г.



Завтрак: (5, 7 - 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Пудинг из творога	160	22,24	15,36	32,16	179,2
2	Бутерброд с маслом	50/10	3,8	8,47	25,0	187,22
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/17	0,434	0	12,725	46,033
4.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:		26,874	24,41	79,685	460,453

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

Обед: (5, 7 - 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Рассольник Петербургский	250	2,0	5,11	16,93	1,75
2	Плов из птицы	230	25,38	21,25	44,61	471,25
3	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1
4	Кисель	200	0,0	0,0	26,06	95,96
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
6	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85
	Итого:		35,06	33,5	134,22	966,28

Стоимость обеда – 74,93 руб.