

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.