

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.