

Директор школы Свет З.И.Семибратова

Меню 8

На «9» января 2022 г.



Завтрак: (5, 7- 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Каша манная молочная	200	4,29	3,87	33,69	187,15
2	Хлеб	50	3,8	0,45	24,9	113,22
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/17	0,434	0	12,725	46,033
4.	Салат из моркови	50	0,481	2,3	4,996	41,364
	Итого за завтрак:		9,005	6,62	76,311	387,767

Стоимость завтрака – 68,44 руб.

Обед: (5, 7 - 9 классы)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	4,22	13,06	107,8
2	Суп с консервирован.бобовыми	230	25,38	21,25	44,61	471,25
3	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5
4	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
4	Сок фруктовый	200	0,74	0,0	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:		24,39	18,73	110,69	704,2

Стоимость обеда – 74,93руб.