

МЕНЮ с 7 лет

21 февраля 2023

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп. _____ День 08 день

Идем пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Г/глюкозы
Завтрак	гор. блюдо		каша гречневая молочная	150	18,45	222	6,76	7,66	31,20
	гор. напиток		компот из свежих яблок	200	6,35	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб		хлеб пшеничный апельсины	20 110	4,75	48 44	1,52 0,99	0,17 0,22	9,72 8,91
итого			сыр порциями						
Обед	закуска	71	огурцы са порциями	60	5,42	12	0,48	0,12	3,12
	гор. блюдо	124	борщ из св. капусты	200	7,72	89	1,44	4,67	7,31
	гор. блюдо	518	рис отварной	150	12,55	226	3,81	6,11	38,61
	гор. блюдо	471	биточки с соусом	80(50\30)	38,27	157	10,84	7,60	1,86
	сладкое хлеб черн.	631	компот из сухофруктов ржаной	200 60	4,64 2,74	116 126	0,44 2,82	0,00 0,60	22,88 0,60
итого									
итого за день									

Директор школы  Пакулаева Е. В.

МЕНЮ с 12 лет

21 февраля 2023

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп. _____ День 08 день

Идем пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Г/глюкозы
Завтрак	гор. блюдо		каша гречневая молочная	180	18,45	226	8,11	9,19	37,44
	гор. напиток		компот из свежих яблок	200	6,35	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб		хлеб пшеничный апельсины	25 110	4,75	50 44	1,90 0,99	0,21 0,22	12,15 8,91
итого			сыр порциями						
Обед	закуска	71	огурцы са порциями	60	5,42	20	0,80	0,20	5,20
	гор. блюдо	124	борщ из св. капусты	200	7,72	111	1,8	5,84	9,16
	гор. блюдо	518	рис отварной	150	12,55	274	4,57	7,33	40,33
	гор. блюдо	471	котлеты рубленными с соусом	80(50\30)	38,27	196	13,55	9,50	2,33
	сладкое хлеб черн.	631	компот из сухофруктов ржаной	200 60	4,64 2,74	116 137	0,44 3,06	0,00 0,65	22,88 0,65
итого									
итого за день									

Директор школы  Пакулаева Е. В.