

МЕНЮ с 7 лет

03.мар.23

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп. _____ День 05 день

Идем пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая молочная	150	18,45	222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		какао с молоком	200	6,35	86	1,60	1,65	17,36
	хлеб		хлеб пшеничный	40	4,75	96	3,04	0,34	19,44
			фрукты	130		44	0,99	0,22	8,91
итого									
Обед									
	закуска	71	винегрет овощной	100	5,42	76	0,82	6,07	4,52
	гор.блю		рассольник						
	гор.блю	124	картинг ленинградский	200	7,72	113	1,88	5,1	13,82
	гор.блю	518	картофель отварной	150	12,55	159	3,07	4,85	24,49
	гор.блю	471	фрикадельки из говядины с соусом	80(50\30)	38,27	140	3,63	8,63	7,54
	сладкое	631	компот из свежих яблок	200	4,64	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		ржаной	60	2,74	126	2,82	0,60	0,60
итого									
итого за день									

Директор школы:

Пакулаева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет

03.мар.23

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп. _____ День 05 день

Идем пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая молочная	200	18,45	222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		чай с молоком	200	6,35	86	1,60	1,65	17,36
	хлеб		хлеб пшеничный	45	4,75	108	3,42	0,38	21,87
			фрукты	130		44	0,99	0,22	8,91
итого									
Обед									
	закуска	71	винегрет овощной	100	5,42	127	1,37	10,12	7,53
	гор.блю		рассольник						
	гор.блю	124	картинг ленинградский	250	7,72	113	1,88	5,1	13,82
	гор.блю	518	картофель отварной	180	14,35	256	20,27	6,74	28,08
	гор.блю	471	фрикадельки из говядины с соусом	80(50\30)	38,27	191	3,64	5,02	29,39
	сладкое	631	компот из свежих яблок	200	4,64	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		ржаной	65	2,74	137	3,06	0,65	0,65
итого									
итого за день									

Директор школы:

Пакулаева Е.В.