

МЕНЮ с 7 лет

09.мар.23

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп. День 10 день

Вид пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		запеканка творожная	150	39,25	317	4,47	6,87	31,88
	гор.напиток		чай сахаром	200	3,08	57	3,04	3,39	27,79
	хлеб		хлеб пшеничный	40	3,56	96	1,52	0,17	9,72
			масло сливочное	20	6,3	150	0,52	0,52	12,74
		апельсины	110	13,50	44	0,99	0,22	6,91	
итого			сыр порциками						
Обед	закуска	71	салат из кв. капусты	60	5,42	53	0,93	3,05	5,65
	гор.блю	124	суп с рыбными консервами	200	7,72	107	4,57	2,6	15,2
		518	каша пшеничная вязкая	150	12,55	166	4,21	5,23	24,23
	гор.блю	471	фрикадельки из говядины с соусом	80(50\30)	38,27	140	8,83	8,63	7,54
	сладкое	631	компот из изюма	200	4,64	128	0,36	0,00	33,16
	хлеб черн.		рожной	60	2,74	126	2,22	0,60	6,60
	итого								
итого за день									

Директор школы  Пакулзева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет

09.мар.23

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп. День 10 день

Вид пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		запеканка творожная	150	39,25	317	4,47	6,87	31,88
	гор.напиток		чай сахаром	200	3,08	57	3,04	3,39	27,79
	хлеб		хлеб пшеничный	40	3,56	96	1,52	0,17	9,72
			масло сливочное	20	6,3	150	0,52	0,52	12,74
		апельсины	110	13,50	44	0,99	0,22	6,91	
итого			сыр порциками						
Обед	закуска	71	салат из кв. капусты	60	5,42	53	0,93	3,05	5,65
	гор.блю	124	суп с рыбными консервами	200	7,72	107	4,57	2,6	15,2
		518	каша пшеничная вязкая	150	12,55	166	4,21	5,23	24,23
	гор.блю	471	фрикадельки из говядины с соусом	80(50\30)	38,27	140	8,83	8,63	7,54
	сладкое	631	компот из изюма	200	4,64	128	0,36	0,00	33,16
	хлеб черн.		рожной	60	2,74	126	2,22	0,60	6,60
	итого								
итого за день									

Директор школы  Пакулзева Е.В.