

МЕНЮ с 7 лет

14 марта.2023

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп. День 02 день

Вид п/д	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Г/глеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша молочная рисовая	150	18,45	208	4,47	6,87	31,88
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200	6,35	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,75	48	1,52	0,17	9,72
			фрукты	130		44	0,99	0,22	8,91
			сыр порциями						
Итого									
Обед	закуска	71	салат из белокочанной капусты	60	5,42	53	0,93	3,05	5,65
	гор.блюдо	124	борщ из св.капусты	200	7,72	89	1,44	4,67	7,31
	гор.блюдо	518	каша гречневая рассыпчатая	150	12,55	271	8,76	6,62	43,08
	гор.блюдо	471	котлеты рубленны с соусом	80(50\30)	38,27	197	8,56	14,11	9,07
	сладкое	631	компот из сухофруктов	200	4,64	116	0,44	0,00	28,88
	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

14 марта.2023

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп. День 02 день

Вид п/д	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Г/глеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша молочная рисовая	150	18,45	208	4,47	6,87	31,88
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200	6,35	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,75	48	1,52	0,17	9,72
			фрукты	130		44	0,99	0,22	8,91
			сыр порциями						
Итого									
Обед	закуска	71	салат из белокочанной капусты	100	5,42	88	1,53	5,08	9,42
	гор.блюдо	124	борщ из св.капусты	250	7,72	111	1,8	5,84	9,14
	гор.блюдо	518	каша гречневая рассыпчатая	180	12,55	325	9,99	7,94	51,70
	гор.блюдо	471	котлеты рубленны с соусом	90(60\30)	38,27	230	10,51	16,46	10,58
	сладкое	631	компот из сухофруктов	200	4,64	116	0,44	0,00	28,88
	хлеб черн.		ржаной	65	2,74	137	3,06	0,65	0,65
	Итого								
Итого за день									

Директор школы: Пакулаева Е.В.