

МЕНЮ с 7 лет

16.мар.23

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп \_\_\_\_\_ День 04 день

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша пшеничная молочная	150	18,45	154	4,21	4,80	22,29
	гор.напиток		компот из кураги	200	6,35	123	1,04	0,00	30,96
	хлеб		хлеб пшеничный	40	4,75	96	3,04	0,34	19,44
			яблоки св пор	130		45	0,4	0,4	9,8
			сыр порциями						
итого									
Обед	закуска	71	салат из свеклы щи из свежей капусты с	60	5,42	103	0,76	9,04	4,59
	гор.блю	124	картофелем со сметаной	200	7,72	79	1,46	4,75	6,22
	гор.блю	518	плов из птицы	150	12,55	256	20,27	6,74	28,08
	сладкое	631	компот из чернослива	200	4,64	136	0,57	0,00	34,41
	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

16.мар.23

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп \_\_\_\_\_ День 04 день

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша пшеничная молочная	150	18,45	185	6,76	2,30	3,90
	гор.напиток		компот из кураги	200	6,35	123	1,04	0,00	30,96
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,75	108	3,42	0,38	21,87
			яблоки св пор	100		45	0,4	0,4	9,8
			сыр порциями						
итого									
Обед	закуска	71	салат из свеклы щи из свежей капусты с	100	5,42	172	1,27	15,07	7,65
	гор.блю	124	картофелем со сметаной	250	7,72	99	1,83	5,94	7,78
	гор.блю	518	плов из птицы	200	12,55	341	27,03	8,99	37,44
	сладкое	631	компот из чернослива	200	38,27	136	0,57	0,00	34,41
	хлеб черн.		ржаной	65	4,64	137	3,06	0,65	0,65
итого									
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.