

МЕНЮ с 7 лет

17 марта 2023

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

Ием пии	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			каша гречневая						
	гор.блюдо		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
итого									
Обед	закуска	71	винегрет овощной	100	5,42	76	0,82	6,07	4,52
	гор.блю	124	рассольник ленинградский	200	7,72	113	1,88	5,1	13,92
	гор.блю	518	картофель отварной	150	12,55	159	3,03	4,93	24,49
	гор.блю	471	фрикадельки из говядины с соусом	80(50\30)	38,27	140	8,63	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

17 марта 2023

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

Ием пии	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			каша гречневая						
	гор.блюдо		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
итого									
Обед	закуска	71	винегрет овощной	100	5,42	127	1,37	10,12	7,53
	гор.блю	124	рассольник ленинградский	250	7,72	113	1,88	5,1	13,92
	гор.блю	518	картофель отварной	180	12,55	256	20,27	6,74	28,08
	гор.блю	471	фрикадельки из говядины с соусом	80(50\30)	38,27	191	3,64	5,92	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.