

МЕНЮ с 7 лет
11 января 2023

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп День 03 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	запеканка творожная	130		317	27,29	12,25	23,45
	гор.напиток	686	чай с лимоном	200		59	0,26	0,06	15,22
	хлеб		хлеб пшеничный	40		96	3,04	0,34	19,44
			масло сливочное	10		75	0,05	8,25	0,08
			мандарины	110		44	0,99	0,22	8,91
итого									
Обед	закуска	45	капуста квашенная	60		52	0,96	3,04	5,00
	гор.блюдо	140	суп с макаронными изделиями	200		117	2,26	4,3	16,68
	гор.блюдо	520	картофельное пюре	150		155	3,22	5,56	22,00
	гор.блюдо	371	рыба, припущенная с соусом	50\30		139	13,81	5,76	2,73
	сладкое	638	компот из изюма	200		128	0,36	0,00	33,16
	хлеб черн.		хлеб ржаной	60		126	2,82	0,60	0,60
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет
11 января 2023

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп День 03 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	запеканка творожная	200		380	32,75	14,70	0,08
	гор.напиток	686	чай с лимоном	200		59	0,26	0,06	15,22
	хлеб		хлеб пшеничный	45		108	3,42	0,38	21,87
			масло сливочное	10		75	0,05	8,25	0,15
	итого								
Обед	закуска	45	капуста квашенная	100		87	1,60	5,07	8,33
	гор.блюдо	140	суп с макаронными изделиями	200		146	2,83	5,38	20,85
	гор.блюдо	520	картофельное пюре	150		186	3,86	6,67	26,40
	гор.блюдо	371	рыба, припущенная с соусом	50\30		174	17,26	7,20	3,41
	сладкое	638	компот из изюма	200		128	0,36	0,00	33,16
	хлеб черн.		хлеб ржаной	65		137	3,06	0,65	0,65
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.