

МЕНЮ с 7 лет

10.окт.23

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп _____ День 08 день

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	/глюкозы
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая молочная	150		222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200		109	0,16	0,16	27,87
	хлеб		хлеб пшеничный	20		48	1,52	0,17	9,72
			апельсины	110		44	0,99	0,22	8,91
итого			сыр порциями						
Обед	закуска	71	огурцы св порциями	60	5,42	12	0,48	0,12	3,12
	гор.блюдо	124	борщ из св капусты	200	7,72	89	1,44	4,67	7,31
	гор.блюдо	518	рис отварной	150	12,55	228	3,81	6,11	38,61
	гор.блюдо	471	котлеты рубленные птиц	80	38,27	157	10,84	7,60	1,86
	сладкое	631	компот из сухофруктов	200	4,64	116	0,44	0,00	22,88
	хлеб черн.		ржаной	60	2,74	126	2,82	0,60	0,60
итого									
итого за день									

Директор школы: *Пакулаева Е.В.* Пакулаева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет

10.окт.23

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп _____ День 08 день

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	/глюкозы
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая молочная	180		226	8,11	9,19	37,44
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200		109	0,16	0,16	27,87
	хлеб		хлеб пшеничный	25		60	1,90	0,21	12,15
			апельсины	110		44	0,99	0,22	8,91
итого			сыр порциями						
Обед	закуска	71	огурцы св порциями	60		20	0,80	0,20	5,20
	гор.блюдо	124	борщ из св капусты	200		111	1,8	5,84	9,14
	гор.блюдо	518	рис отварной	150		274	4,57	7,33	46,33
	гор.блюдо	471	котлеты рубленные с сыром	100		196	13,55	9,50	2,33
	сладкое	631	компот из сухофруктов	200		116	0,44	0,00	22,88
	хлеб черн.		ржаной	60		137	3,06	0,65	0,65
итого									
итого за день									

Директор школы: *Пакулаева Е.В.* Пакулаева Е.В.