

МЕНЮ с 7 лет

20.окт.23

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

Ием пиз	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая молочная	150		222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		какао с молоком	200		86	1,60	1,65	17,36
	хлеб		хлеб пшеничный	40		96	3,04	0,34	19,44
			фрукты	130		44	0,99	0,22	8,91
итого									
Обед									
	закуска	71	винегрет овощной	100		76	0,82	6,07	4,52
	гор.блю	124	рассольник ленинградский	200		113	1,88	5,1	13,92
	гор.блю	518	картофель отварной	150		159	3,03	4,93	24,49
	гор.блю	471	фрикадельки из говядины с соусом	90		140	8,63	8,63	7,54
	сладкое	631	компот из свежих яблок	200		109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		ржаной	60		126	2,82	0,60	0,60
итого									
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет

20.окт.23

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

Ием пиз	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая 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	8,91
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.