

МЕНЮ с 7 лет

10.ноя.23

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

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			каша гречневая молочная	150		222	6,76	7,66	31,20
	гор.блюдо			200		86	1,60	1,65	17,36
	гор.напиток		какао с молоком						
	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.блюдо	124	рассольник ленинградский	200		113	1,88	5,1	13,92
	гор.блюдо	518	картофель отварной	150		159	3,03	4,93	24,49
	гор.блюдо	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

10.ноя.23

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

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			каша гречневая молочная	200		222	6,76	7,66	31,20
	гор.блюдо			200		86	1,60	1,65	17,36
	гор.напиток		чай с молоком						
	хлеб		хлеб пшеничный	45		108	3,42	0,38	21,87
			фрукты	130		44	0,99	0,22	8,91
итого									
Обед	закуска	71	винегрет овощной	100		127	1,37	10,12	7,53
	гор.блюдо	124	рассольник ленинградский	250		113	1,88	5,1	13,92
	гор.блюдо	518	картофель отварной	180		256	20,27	6,74	28,08
	гор.блюдо	471	фрикадельки из говядины с соусом	80(50\30)		191	3,64	5,92	29,39
	сладкое	631	компот из свежих яблок	200		109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		ржаной	65		137	3,06	0,65	0,65
	итого								
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.