

МЕНЮ с 7 лет

14.ноя.23

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

Ием пии	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Гглеводы
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 рубленые 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
итого									
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет

14.ноя.23

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

Ием пии	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Гглеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая молочная	180	15,77	226	8,11	9,19	37,44
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200	2,36	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб		хлеб пшеничный	25	1,94	60	1,90	0,21	12,15
			апельсины	110		44	0,99	0,22	8,91
			сыр порциями		6,05				
итого									
Обед	закуска	71	огурцы св порциями	60		20	0,80	0,20	5,20
	гор.блюдо	124	борщ из св капусты	200	10,29	111	1,8	5,84	9,14
	гор.блюдо	518	рис отварной	150	11,60	274	4,57	7,33	46,33
	гор.блюдо	471	котлеты рубленны с соусом	100	36,72	196	13,55	9,50	2,33
	сладкое	631	компот из сухофруктов	200	2,36	116	0,44	0,00	22,88
		хлеб черн.		ржаной	60	2,26	137	3,06	0,65
итого									
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.