

МЕНЮ с 7 лет

22.ноя.23

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ " Отд./корп

День 03 день

Ием пид	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Гглеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		запеканка творожная	150	39,25	317	4,47	6,87	31,88
	гор.напиток		чай сахаром	200	3,08	57	3,04	3,39	27,79
	хлеб		хлеб пшеничный	40	3,56	96	1,52	0,17	9,72
			масло сливочное	20	11,8	150	0,52	0,52	12,74
			апельсины	110		44	0,99	0,22	8,91
итого									
	закуска	71	салат из кваш капусты	60	10,23	52	0,96	3,04	5,00
	гор.блю	124	суп картофельное с макарор издел	200	8,24	118	4,71	3,73	15,96
	гор.блю	518	картофельное пюре	150	14,57	155	3,22	5,56	22,00
	гор.блю	471	котлеты рыбные с соусом	80(50\30)	20,77	155	9,04	8,22	10,71
	сладкое	631	компот из изюма	200	2,36	123	1,04	0,00	30,96
	хлеб черн.		ржаной	60	3,64	126	2,82	0,60	0,60
итого									
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет

22.ноя.23

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ " Отд./корп

День 03 день

Ием пид	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Гглеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		запеканка творожная	150	39,25	317	4,47	6,87	31,88
	гор.напиток		чай сахаром	200	3,08	57	3,04	3,39	27,79
	хлеб		хлеб пшеничный	40	3,56	96	1,52	0,17	9,72
			масло сливочное	20	11,8	150	0,52	0,52	12,74
			апельсины	110		44	0,99	0,22	8,91
итого									
	закуска	71	салат из кваш капусты	60	8,59	52	0,96	3,04	5,00
	гор.блю	124	суп картофельное с макарор издел	200	9,49	118	4,71	3,73	15,96
	гор.блю	518	картофельное пюре	150	7,91	155	3,22	5,56	22,00
	гор.блю	471	котлеты рыбные с соусом	90	18,80	155	9,04	8,22	10,71
	сладкое	631	компот из изюма	200	2,36	123	1,04	0,00	30,96
	хлеб черн.		ржаной	60	2,26	126	2,82	0,60	0,60
итого									
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.