

МЕНЮ с 7 лет

24.ноя.23

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

ишем пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая молочная	150	16,99	222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		какао с молоком	200	11,43	86	1,60	1,65	17,36
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2,25	96	3,04	0,34	19,44
			фрукты	130	15,6	44	0,99	0,22	8,91
итого									
Обед									
	закуска	71	винегрет овощной	100	4,91	76	0,82	6,07	4,52
	гор.блю	124	рассольник ленинградский	200	9,85	113	1,88	5,1	13,92
	гор.блю	518	картофель отварной	150	9,47	159	3,03	4,93	24,49
	гор.блю	471	фрикадельки из говядины с соусом	90	26,49	140	8,63	8,63	7,54
	сладкое	631	компот из свежих яблок	200	6,07	109	0,16	0,16	27,87
	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

24.ноя.23

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

ишем пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая молочная	200	16,99	222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		чай с молоком	200	11,43	86	1,60	1,65	17,36
	хлеб		хлеб пшеничный	45	2,25	108	3,42	0,38	21,87
			фрукты	130	15,6	44	0,99	0,22	8,91
итого									
Обед									
	закуска	71	винегрет овощной	100	6,58	127	1,37	10,12	7,53
	гор.блю	124	рассольник ленинградский	250	10,97	113	1,88	5,1	13,92
	гор.блю	518	картофель отварной	180	7,27	256	20,27	6,74	28,08
	гор.блю	471	фрикадельки из говядины с соусом	80(50\30)	19,25	191	3,64	5,92	29,39
	сладкое	631	компот из свежих яблок	200	1,93	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		ржаной	65	2,19	137	3,06	0,65	0,65
итого									
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.