

МЕНЮ с 7 лет
08 февраля 2023

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп. День 09 день

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	каша пшеничная молочная	30	15,92	228	6,45	7,78	33,02
	гор.напиток	79	чай с фруктовым соком	200	8,47	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб		хлеб пшеничный	40	4,75	96	3,04	0,34	19,44
			яблоко	100	9,80	45	0,40	0,40	9,80
итого									
Обед	закуска	45	салат из квашенной капусты	60	12,10	52	0,96	3,04	5,00
	гор.блюдо	124	щи из свежей капусты	200	12,72	79	1,46	4,75	6,22
	гор.блюдо	520	картофельное пюре	150	8,81	155	3,22	5,56	22,00
	гор.блюдо	498	котлеты рыбные с соусом	80(50\30)	17,66	155	9,04	8,22	10,71
	сладкое	638	компот из чернослива	200	9,54	136	0,57	0,00	34,41
	хлеб черн.		хлеб ржаной	54	2,06	126	2,82	0,60	0,60
итого									
итого за день									

Директор школы: Пакулаева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет
08 февраля 2023

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ" Отд./корп. День 09 день

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	каша пшеничная молочная	36	15,92	274	7,74	9,34	39,06
	гор.напиток	79	чай с фруктовым соком	200	8,47	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб		хлеб пшеничный	45	4,75	108	3,42	0,38	21,87
	итого								
Обед	закуска	45	салат из квашенной капусты	100	5,69	87	1,60	5,07	8,33
	гор.блюдо	124	щи из свежей капусты	250	6,94	99	1,83	5,94	7,78
	гор.блюдо	520	картофельное пюре	180	5,37	186	3,86	6,67	26,40
	гор.блюдо	498	котлеты рыбные с соусом	100(60\40)	18,87	194	11,30	10,28	13,39
	сладкое	638	компот из чернослива	200	9,54	136	0,57	0,00	34,41
	хлеб черн.		хлеб ржаной	65	2,30	137	3,06	0,65	0,65
итого									
итого за день									

Директор школы: Пакулаева Е.В.