

16 февраля 2023
меню с 7 лет

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ " Отд./корп День 04 день

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд	302	каша пшеничная	150	18,97	154	4,21	4,80	22,29
	гор.напит	638	компот из кураги	200	13,79	123	1,04	0,00	30,96
	хлеб		хлеб пшеничный	40	6,75	96	3,04	0,34	19,44
			яблоки св порциями	100	9,80	45	0,40	0,40	9,80
итого									
Обед	закуска		салат из свеклы	60	2,73	103	0,76	9,04	4,59
	гор.блюд	124	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	9,27	79	1,46	4,75	6,22
	гор.блюд	492	плов из птицы	150	32,61	256	20,27	6,74	28,08
	сладкое	631	компот из чернослива	200	9,54	136	0,57	0,00	34,41
	хлеб черн.		хлеб ржаной	54	2,74	126	2,82	0,60	0,60
итого									
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.

16 февраля 2023
меню с 12 лет

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ " Отд./корп День 04 день

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд	302	каша пшеничная	200		185	6,76	2,30	3,90
	гор.напит	638	компот из кураги	200		123	1,04	0,00	30,96
	хлеб		хлеб пшеничный	45		108	3,42	0,38	21,87
			масло сливочное	20		150	0,10	16,50	0,16
			яблоки св порциями	100					
итого									
Обед	закуска		салат из свеклы	100	2,73	172	1,27	15,07	7,65
	гор.блюд	124	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	9,27	99	1,83	5,94	7,78
	гор.блюд	492	плов из птицы	200	32,61	341	27,03	8,99	37,44
	сладкое	631	компот из чернослива	200	9,54	136	0,57	0,00	34,41
	хлеб черн.		хлеб ржаной	65	2,74	137	3,06	0,65	0,65
итого									
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.