

МЕНЮ с 7 лет

20.сен.24

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

Ием пид	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			каша гречневая						
	гор.блюдо		молочная	150		222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		какао с молоком	200		86	1,60	1,65	17,36
	хлеб		хлеб пшеничный	40		96	3,04	0,34	19,44
			фрукты	130		44	0,99	0,22	8,91
итого									
Обед	закуска	71	винегрет овощной	100		76	0,82	6,07	4,52
	гор.блю	124	рассольник ленинградский	200		113	1,88	5,1	13,92
	гор.блю	518	картофель отварной	150		159	3,03	4,93	24,49
	гор.блю	471	фрикадельки из говядины с соусом	90		140	8,63	8,63	7,54
	сладкое	631	компот из свежих яблок	200		109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		ржаной	60		126	2,82	0,60	0,60
	итого								
итого за день									

Директор школы:  Пакулаева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет

20.сен.24

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

Ием пид	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			каша гречневая						
	гор.блюдо		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.