

МЕНЮ с 7 лет

21.мар.25

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

иет пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая молочная	150	26,44	222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		какао с молоком	200	18,25	86	1,60	1,65	17,36
	хлеб		хлеб пшеничный	40	4,60	96	3,04	0,34	19,44
			фрукты	130	31,2	44	0,99	0,22	8,91
итого									
Обед									
	закуска	71	винегрет овощной	60	10,32	76	0,82	6,07	4,52
	гор.блю	124	рассольник ленинградский	200	14,79	113	1,88	5,1	13,92
	гор.блю	518	картофель отварной	150	19,96	159	3,03	4,93	24,49
	гор.блю	471	птица с соусом	90	37,67	140	8,63	8,63	7,54
	сладкое	631	компот из свежих яблок	200	12,93	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		ржаной	60	6,48	126	2,82	0,60	0,60
итого									
итого за день									

Директор школы: Пакулаева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет

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

иет пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая молочная	200	26,44	222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		чай с молоком	200	18,25	86	1,60	1,65	17,36
	хлеб		хлеб пшеничный	45	4,60	108	3,42	0,38	21,87
			фрукты	130	31,2	44	0,99	0,22	8,91
итого									
Обед									
	закуска	71	винегрет овощной	100	10,32	127	1,37	10,12	7,53
	гор.блю	124	рассольник ленинградский	250	12,51	113	1,88	5,1	13,92
	гор.блю	518	картофель отварной	180	22,55	256	20,27	6,74	28,08
	гор.блю	471	птица с соусом	80(50\30)	31,38	191	3,64	5,92	29,39
	сладкое	631	чай с сахаром	200	2,24	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		ржаной	60	4,09	137	3,06	0,65	0,65
итого									
итого за день									

Директор школы: Пакулаева Е.В.