

МЕНЮ с 7 лет

23.сен.25

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ "

Отд./корп

День 07 день

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая молочная	185		222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200		109	0,16	0,16	27,87
	хлеб		хлеб пшеничный	60		48	1,52	0,17	9,72
			апельсины	110		44	0,99	0,22	8,91
итого			сыр порциями						
Обед	закуска	71	огурцы св порциями	60		12	0,48	0,12	3,12
	гор.блюдо	124	борщ из св капусты	200		89	1,44	4,67	7,31
	гор.блюдо	518	рис отварной	150		228	3,81	6,11	38,61
	гор.блюдо	471	котлеты рубленые птиц	90		157	10,84	7,60	1,86
	сладкое	631	компот из сухофруктов	200		116	0,44	0,00	22,88
	хлеб черн.		ржаной	60		126	2,82	0,60	0,60
итого									
итого за день									

Директор:

Пакулаева Е.В.

МЕНЮ с 12 лет

23.сен.25

Школа МБОУ "Егоркинская СОШ "

Отд./корп

День 07 день

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая молочная	180		226	8,11	9,19	37,44
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200		109	0,16	0,16	27,87
	хлеб		хлеб пшеничный	60		60	1,90	0,21	12,15
			апельсины	110		44	0,99	0,22	8,91
			сыр порциями						
итого									
Обед	закуска	71	огурцы св порциями	60		20	0,80	0,20	5,20
	гор.блюдо	124	борщ из св капусты	250		111	1,8	5,84	9,14
	гор.блюдо	518	рис отварной	150		274	4,57	7,33	46,33
	гор.блюдо	471	котлеты рубленны с соусом	100		196	13,55	9,50	2,33
	сладкое	631	компот из сухофруктов	200		116	0,44	0,00	22,88
	хлеб черн.		ржаной	60		137	3,06	0,65	0,65
итого									
итого за день									

Директор:

Пакулаева Е.В.