

МЕНЮ с 7 лет

03.окт.25

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

и ем пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша гречневая молочная	150		222	6,76	7,66	31,20
	гор.напиток		чай 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	60		76	0,82	6,07	4,52
			рассольник						
	гор.блю	124	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	птица 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: Е.В.Пакулаева

03.окт.25

МЕНЮ с 12 лет

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

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

Директор: Е.В.Пакулаева