Утверждаю Директор МБОУ Огурская СОШ Сорокин И.А.

МЕНЮ

Школа МБОУ Огурская СОШ возраст 6-10лет | Отд./корп | День 23.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	35	омлет натуральный с маслом	150\5	24,00	232	14	18	3
	гор.напиток	76	какао с молоком	200	10,00	78	3	3	9
			хлеб пшеничный	50	5,00	113	4	1	23
	хлеб бел.		Хлеб ржаной -пшеничный (йодовый)	40	6,00	100	3	0	21
		15	овощи в нарезке(огурец)	60	8,00	8	1	0	2
	фрукты	63	Апельсин	100	25,00	43	1	0	8
Обед		13	винегрет	60	12,00	63	1	4	5
		29	суп гороховый	200	20,00	133	7	5	16
		51	биточки	100\5	24,00	260	15	17	12
		62	сложный гарнир(капуста тушеная и картофельное пюре)	75\75	20,00	123	3	5	16
		80	напиток брусничный	200	10,00	45	0		11
			хлеб пшеничный "йодовый"	60	6,00	135	5	1	28
			хлебржано-пшеничный "йодовый"	20	3,00	50	1	0	11

Школа МБОУ Огурская СОШ возраст 11-18 лет | Отд./корп | День 23.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	35	омлет натуральный с маслом	150\5	24,00	232	14	18	3
	гор.напиток	76	какао с молоком	200	10,00	78	3	3	9
			хлеб пшеничный	60	6,00	135	5	1	28
	хлеб бел.		Хлеб ржаной -пшеничный (йодовый)	50	5,00	125	3	1	27
		15	овощи в нарезке(огурец)	100	16,00	14	1	0	3
	фрукты	63	Апельсин	100	25,00	43	1	0	8
Обед		13	винегрет	100	18,00	104	1	7	9
		29	суп гороховый	250	22,00	167	8	6	20
		51	биточки	100\5	24,00	260	15	17	12
		62	сложный гарнир(капуста тушеная и картофельное пюре)	100\100	22,00	164	4	7	22
		80	напиток брусничный	200	10,00	45	0		11
			хлеб пшеничный "йодовый"	60	6,00	135	5	1	28
			хлебржано-пшеничный "йодовый"	50	6,00	125	3	1	27