Утверждаю Директор МБОУ Огурская СОШ Сорокин И.А.

# МЕНЮ

Школа МБОУ Огурская СОШ возраст 6-10лет | Отд./корп | День 24.10.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 50 | Говядина запеченная с макаронами и сыром | 160 | 26,00 | 252 | 14 | 16 | 14 |
| | гор.напиток | 75 | кофейный напиток с молоком | 200 | 12,00 | 95 | 3 | 3 | 14 |
| | | | хлеб пшеничный | 50 | 5,00 | 113 | 4 | 1 | 23 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной -пшеничный (йодовый) | 30 | 3,00 | 75 | 2 | 0 | 16 |
| | | 18 | перец сладкий | 100 | 16,00 | 26 | 1 | 0 | 5 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | 8 | салат из овощей | 100 | 18,00 | 88 | 2 | 7 | 4 |
| | | 30 | суп с рыбными консервами | 200 | 20,00 | 134 | 7 | 7 | 12 |
| | | 52 | курица тушеннная с овощами | 250 | 30,00 | 341 | 16 | 20 | 26 |
| | | | | | | | | | |
| | | пром | кисель | 200 | 11,00 | 44 | 1 | 0 | 10 |
| | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный "йодовый" | 50 | 5,00 | 113 | 4 | 1 | 23 |
| | | | хлебржано-пшеничный "йодовый" | 30 | 3,00 | 75 | 2 | 0 | 16 |
| | | | | | | | | | |

Школа МБОУ Огурская СОШ возраст 11-18 лет | Отд./корп | День 24.10.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 50 | Говядина запеченная с макаронами и сыром | 200 | 30,00 | 314 | 17 | 19 | 18 |
| | гор.напиток | 75 | кофейный напиток с молоком | 200 | 12,00 | 95 | 3 | 3 | 14 |
| | | | хлеб пшеничный | 50 | 5,00 | 113 | 4 | 1 | 23 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной -пшеничный (йодовый) | 30 | 3,00 | 75 | 2 | 0 | 16 |
| | | 18 | перец сладкий | 100 | 16,00 | 26 | 1 | 0 | 5 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | 8 | салат из овощей | 100 | 18,00 | 88 | 2 | 7 | 4 |
| | | 30 | суп с рыбными консервами | 250 | 24,00 | 167 | 9 | 8 | 14 |
| | | 52 | курица тушеннная с овощами | 280 | 35,00 | 282 | 17 | 22 | 29 |
| | | | | | | | | | |
| | | пром | кисель | 200 | 11,00 | 44 | 1 | 0 | 10 |
| | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный "йодовый" | 60 | 6,00 | 135 | 5 | 1 | 28 |
| | | | хлебржано-пшеничный "йодовый" | 40 | 5,00 | 100 | 3 | 0 | 21 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |