



Утвержд... Огорская СОШ Сорокин И.А.

МЕНЮ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День
Завтрак	гор. блюдо	31	Суп молочный с вермишелью, с маслом	200\5	20,00	146	3	7	17	26.10.2023
		73	чай с лимоном, с сахаром	200\7\5	5,00	41	0	0	10	
Обед	гор. напиток	2	Бутерброд с маслом, с джемом	40\10\20	17,00	225	3	8	36	
			хлеб пшеничный "Йодовый"	50	5,00	113	4	1	23	
			хлебжрано-пшеничный "Йодовый"	30	3,00	75	2	0	16	
			фрукты							
		9	салат из овощей с кукурузой	60	15,00	80	1	4	9	
		24	рассольник ленинградский	200	23,80	113	2	6	14	
Обед	гор. напиток	46	Гуляш	100	40,00	183	15	12	3	
		56	рис отварной	150,00	17,00	203	4	5	37	
		68	кисель из св ягод (клюква)	200	14,00	95	0	0	24	
			хлеб пшеничный "Йодовый"	30	3,00	68	2	0	14	
	хлебжрано-пшеничный "Йодовый"	30	3,00	75	2	0	16			

Школа МБОУ Огорская СОШ возраст 11-18 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День
Завтрак	гор. блюдо	31	Суп молочный с вермишелью, с маслом	200\5	20,00	146	3	7	17	26.10.2023
		73	чай с лимоном, с сахаром	200\7\5	5,00	41	0	0	10	
Обед	гор. напиток	2	Бутерброд с маслом, с джемом	40\10\20	17,00	225	3	8	36	
			хлеб пшеничный "Йодовый"	50	5,00	113	4	1	23	
			хлебжрано-пшеничный "Йодовый"	30	3,00	75	2	0	16	
			фрукты							
		9	салат из овощей с кукурузой	100	20,00	133	2	7	15	
		24	рассольник ленинградский	250	35,00	137	2	7	17	
Обед	гор. напиток	46	Гуляш	120	45,00	220	18	15	4	
		56	рис отварной	200,00	20,00	271	5	6	49	
		68	кисель из св ягод (клюква)	200	14,00	95	0	0	24	
			хлеб пшеничный "Йодовый"	30	3,00	68	2	0	14	
	хлебжрано-пшеничный "Йодовый"	30	3,00	75	2	0	16			