



МБОУ Огурская СОШ Сорокин И.А.

МЕНЮ

Прием пищи	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День
Завтрак	18	Перец сладкий в нарезке	60	18	15,6	0,78	0,06	3	27.10.2023
	44	Котлеты рыбные любительские с маслом	100\5	24,00	170	13	9	11	
	77	Бразильский горячий шоколад	200	15,00	135	6	6	14	
	59	Картофель отварной в молоке	150	22,00	132	3	5	18	
		Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	2,00	45	2	0	9	
		Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	3,00	75	2	0	16	
Обед		фрукты	100	17,00	38	1	0	8	27.10.2023
	4	салат зеленый с огурцами	100	17,00	62	1	5	3	
	19	борщ с капустой (свежий) и картофелем со сметаной	200\10	25,00	98	2	5	11	
	29	котлета из говядины	100	22,00	260	15	17	12	
	55	каша гречневая	150,00	18,00	151	4	5	22	
	64	компот из св яблок	200	11,00	42	0	0	10	
		хлеб пшеничный "Йодовый"	50	5,00	113	4	1	23	
	хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	4,00	100	3	0	21		
	шоколадные конфеты	20	6,00	88	1	4	12		

Прием пищи	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День
Завтрак	18	Перец сладкий в нарезке	60	18	15,6	0,78	0,06	3	27.10.2023
	44	Котлеты рыбные любительские с маслом	100\5	24,00	170	13	9	11	
	77	Бразильский горячий шоколад	200	15,00	135	6	6	14	
	59	Картофель отварной в молоке	180	25,00	158	4	6	22	
		Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	5,00	113	4	1	23	
		Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	3,00	75	2	0	16	
Обед		фрукты	100	17,00	38	1	0	8	27.10.2023
	4	салат зеленый с огурцами	100	17,00	62	1	5	3	
	19	борщ с капустой (свежий) и картофелем со сметаной	250\10	30,00	119	2	6	13	
	29	котлета из говядины	100	22,00	260	15	17	12	
	55	каша гречневая	200,00	20,00	201	6	7	30	
	64	компот из св яблок	200	11,00	42	0	0	10	
		хлеб пшеничный "Йодовый"	50	5,00	113	4	1	23	
	хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	20	2,00	88	1	4	12		
	шоколадные конфеты	20	6,00	88	1	4	12		