

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор МБОУ Огурская СОШ Сорокин И.А.

## МЕНЮ

МБОУ Огурская СОШ возраст 6-10лет		Отд./корп	День	20.10.2023					
Школа	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		33	Каша вязкая пшеничная с маслом	200\5	22,00	271	9	8	42
	гор напиток	73	Чай с лимоном и сахаром	200\7\5	2,50	41	0	0	10
	хлеб бел.		Хлеб ржаной -пшеничный (йодовый)	20	2,50	50	1	0	11
Обед		3	Горячий бутерброд с сыром , маслом	40\20\10	26,00	240	7	14	21
	фрукты		5 салат из свежих помидор со сладким перцем	100	17,00	80	1	6	6
		28	суп лапша домашняя с курицей	200\35	20,00	148	8	9	10
		41	рыба запеченная с картофелем	250	35,00	355	20	18	29
		66	компот из св яблок и вишни	200,00	12,00	43	0	0	10
				хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,00	113	4	1
			хлебжвано-пшеничный "Йодовый"	30	3,00	75	2	0	16

МБОУ Огурская СОШ возраст 11-18 лет		Отд./корп	День	20.10.2023					
Школа	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		33	Каша вязкая пшеничная с маслом	250\5	25,00	331	11	8	53
	гор напиток	73	Чай с лимоном и сахаром	200\7\5	2,50	41	0	0	10
	хлеб бел.		Хлеб ржаной -пшеничный (йодовый)	20	2,50	50	1	0	11
Обед		3	Горячий бутерброд с сыром , маслом	40\20\10	26,00	240	7	14	21
	фрукты		хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	5,00	100	3	0	21
		5	салат из свежих помидор со сладким перцем	100	17,00	80	1	6	6
		28	суп лапша домашняя с курицей	250\35	25,00	168	8	10	12
		41	рыба запеченная с картофелем	300	38,00	427	24	22	34
		66	компот из св яблок и вишни	200,00	12,00	43	0	0	10
			хлеб пшеничный "Йодовый"	60	6,00	135	5	1	28
			хлебжвано-пшеничный "Йодовый"	50	5,00	125	3	1	27