

Утверждаю

директор
МОУ Верещагинская ОШ
Манухина И.В./

МЕНЮ

3. обратный

12-18

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48
ЧАЙ С САХАРОМ	200/16	0,2		15,9	64
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,5	18,2	2,5	224
ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	30	0,9	0,1	1,8	12
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	47
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого		19,8	21,7	58,8	526
Обед					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20	6,8	12	10,8	181
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,7	42	245
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14
ГУЛЯШ	50/50	5,5	9	3,5	118
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	4,8	36,1	202
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			23,3	93
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52
Итого		28,9	32,7	153,9	1027
Всего		48,7	54,4	212,7	1553

Зав. производством (шеф-повар)



Федосеева Г.В.