

Утверждаю

директор
МОУ Верещагинская ОШ
Манухина И.В./

МЕНЮ
13 марта 2023 г.

12-18



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,8	8,6	10,3	152
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,8	9,2	34,7	257
БАТОН	35	3	1,2	20,6	105
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,5		10,7	46
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		22,8	22,3	108,1	731
Обед					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,1	5,2	16,9	123
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	244
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70/70	10,4	11,4	2,4	153
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого		25,5	26,4	126,9	847
Всего		48,3	48,7	235	1578

Зав. производством (шеф-повар)

Федосеева Г.В.