

Утверждаю

директор

МОУ Верещагинская ОШ

Манухина И.В./



# МЕНЮ

18 января 2023 г.

12-18

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БАТОН					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	50	3,8	1,5	25,7	131
БАНАН	150/50	27,5	20,5	30,2	422
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	100	1,5	0,5	21,1	96
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	195/5	0,2		5,9	24
Итого	70	5,1	6,7	50,5	283
		38,1	29,2	133,4	956
<b>Обед</b>					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/15	7,3	13,9	10,4	205
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102
БАТОН					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	0,5	0,1	1,5	8
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	180	3,7	6,5	24,4	169
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	90	9,1	22,6	8	271
Итого	200	0,2	0,2	14,9	63
Всего		25,6	44,3	90,7	870
		63,7	73,5	224,1	1826

Зав. производством (шеф-повар)

Федосеева Г.В.