

Утверждаю



директор

МОУ Верещагинская ОШ

/Манухина И.В./

# МЕНЮ

*28 средн*

12-18

| Наименование блюда                             | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                                 |        |                   |         |             |                               |
| КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР                            | 80     | 8,1               | 18,2    | 7,1         | 224                           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 180    | 3,7               | 6,5     | 24,4        | 169                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 185/15 | 0,2               |         | 15,9        | 64                            |
| БАТОН  | 50     | 3,8               | 1,5     | 25,7        | 131                           |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 10     | 0,1               | 8,3     | 0,1         | 75                            |
| БАНАН  | 100    | 1,5               | 0,5     | 21,1        | 96                            |
| Итого  |        | 17,4              | 35      | 94,3        | 759                           |
| <b>Обед</b>                                    |        |                   |         |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ                        | 250/15 | 6                 | 3,4     | 17,3        | 125                           |
| БАТОН  | 20     | 1,5               | 0,6     | 10,3        | 52                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50     | 3,3               | 0,4     | 21,2        | 102                           |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                 | 100    | 0,8               | 0,1     | 2,7         | 17                            |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 90/150 | 7,7               | 8,2     | 7,7         | 135                           |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                               | 200    |                   |         | 23,3        | 93                            |
| Итого  |        | 19,3              | 12,7    | 82,5        | 524                           |
| Всего  |        | 36,7              | 47,7    | 176,8       | 1283                          |

Зав. производством (шеф-повар)

Федосеева Г.В.