



директор

МОУ Вережцагинская ОШ

Манухина И.В./

МЕНЮ

30 января 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	2,7	1	18,5	94
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	47
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4		7,7	33
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		22,4	22,1	103,4	708
Обед					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	6,2	17,4	134
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	10,5	12,4	2,5	164
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		25,7	28,4	127,5	869
Всего		48,1	50,5	230,9	1577

Зав. производством (шеф-повар)

Федосеева Г.В.