

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»

И.В.Филиппов
08.02 2022 г.

МЕНЮ

7 день

ЗАВТРАК		
Блюдо	Порция	Энергетическая ценность блюд ккал
Каша рисовая вязкая	200	279
Чай с молоком	200	81
Хлеб пшеничный	40	94
Бутерброды с джемом или с повидлом (1 вариант)	40	117
Фрукты свежие	120	46
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	39
Энергетическая ценность блюд ккал		656
ОБЕД		
Салат из свежих помидоров	100	110
Масло растительное	10	90
Суп – пюре из разных овощей	250	110
Суфле рыбное	100	118
Картофель отварной	150	143
Хлеб ржаной	50	87
Хлеб пшеничный	40	94
Компот из свежих плодов и ягод	200	96
Энергетическая ценность блюд ккал		848
Всего за день		1504