

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»
И.В.Филиппов
14.01.2022г.

МЕНЮ

5 день

ЗАВТРАК		
Блюдо	Порция	Энергетическая ценность блюд ккал
Каша гречневая вязкая	200	281
Хлеб пшеничный	30	71
Фрукты свежие	120	40
Бутерброды с сыром (1 вариант)	45	153
Йогурт	200	174
Энергетическая ценность блюд ккал		719
ОБЕД		
Салат из свежих помидоров с перцем	100	109
Масло растительное	10	90
Щи из свежей капусты	200	61
Картофельная запеканка с мясом	200	380
Соус сметанный	30	35
Хлеб ржаной	50	87
Хлеб пшеничный	40	94
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	50
Энергетическая ценность блюд ккал		906
Всего за день		1625