

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»
_____ И.В. Филиппов
13.01 2022 г.

МЕНЮ

4 день

ЗАВТРАК		
Блюда	Порция	Энергетическая ценность блюдов ккал
Хлеб пшеничный	40	94
Капуста тушеная	150	95
Фрукты свежие	120	47
Бутерброды с джемом или повидлом (2 вариант)	40	124
Чай с сахаром, вареньем, медом	200	60
Энергетическая ценность блюдов ккал		593
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	124
Масло растительное	10	90
Суп-пюре из разных овощей	250	110
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	235
Компот из смеси сухофруктов	200	110
Хлеб ржаной	50	87
Хлеб пшеничный	40	94
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	100
Энергетическая ценность блюд ккал		950
Всего за день		1543