

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 30 декабря 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/5/6	25/5/10	4,85	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	110	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	110	1,19	1,27	16,27	89
Апельсин	110	110	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по - строгановски	60/35	75/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	150	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	150	150	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	35	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Омлет натуральный	60		6,23	10,07	1,1	120
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63
Булочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	140	144	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	7	7	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.