

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

[Signature] /Бусыгина Н.А./

Меню

На 28 марта 2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,08	6,43	4,52	80
Каша вязкая пшеничная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Банан	100	100	1,28	0,43	17,85	81
Обед						
Салат из свеклы	40	60	0,81	2,25	4,77	43
Суп с клецками на курином бульоне	150	200	2,86	2,45	11,88	81
Картофель тушеный с цыпленком	150/150	150/60	23,68	24,53	19,62	394
Компот из смеси сухофруктов	30	37	0,4	0,02	29,99	102
Хлеб ржаной	10	10	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный			0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Салат из соленых огурцов	40		0,34	2,04	1,04	24
Салат из свежих огурцов		10	0,46	3,65	1,43	40
Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
Булочка российская	30	60	4,22	4,81	33,31	193
Чай с лимоном	150	110	0,18		13,5	52
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: *[Signature]* Горячева Л.М.

Повар: *[Signature]* Кирсанова О.Г.

