

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А.

Меню

На 7 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 маслом	205	253	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая геркулесовая	150	180	3,25	4,7	20,55	137
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Мандарин	100	100	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Бульон из птицы гренками и яйцом	150	200	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рубленые из цыплят	60	75	11,85	12,32	12,62	209
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Рис отварной	100	130	3,16	4,66	31,79	182
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
Салат « Степной»	100	105	1,5	0,29	11,88	56
Сдоба обыкновенная	50	60	5,09	2,19	32,32	169
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,29	5,55	29

Калькулятор: *Л.М. Горячева* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г. Кирсанова* Кирсанова О.Г.