

МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асеровская СОШ

/Буцыгина Н.А./

Меню

На 20 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						ккал
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая манная на молоке	150	110	3,92	2,65	34,84	119
Чай с молоком	150	110	2,62	2,34	14,31	89
Апельсин	115	115	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	200	5,82	4,92	15,29	129
Шницель из говядины	75	75	11,9	13,09	8,83	201
Рагу овощное	150	150	3,08	3,15	16,99	106
Компот из смеси сухофруктов	150	110	0,4	0,02	24,99	107
Хлеб ржаной	30	30	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	110	110	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Рыба, запеченная с яйцом	125	125	13,7	4,8	2,34	107
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	115	115	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.