

МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено

Зам. директора МБОУ Асрховская СОШ

/Захарова Ю.В./



Меню

На 8 августа 2022 года

Наименование блюда	1-3 л		3-7 л		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Взрослая категория	105	180	119				
Завтрак								
Курдюка консервированная	105	105	105	105	1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральными	105	180	180	180	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром	180	180	180	180	0,2	0,43	7,38	58
Печенье	119	119	119	119	3,48	0,43	7,38	144
Молоко	119	119	119	119	0,34	0,34	8,33	38
Обед								
Расоляник Ленинградский	150	150	150	150	4,59	6,03	12,4	122
Виточки	115	115	115	115	11,9	13,09	8,83	201
Соус томатный	180	180	180	180	0,29	1,05	2,01	19
Каша гречневая распычатая с маслом	100	180	180	180	7,3	9,4	35,7	263
Сос фруктовый	150	180	180	180	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	80	80	80	80	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	10	10	1,28	0,24	5,55	29
Полдник								
Винегрет овощной	185	185	185	185	6,06	10,64	8,9	155
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	150	180	180	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Горчева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.