

Утверждено

Директор МБОУ Асрховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 17 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	
Завтрак					ккал
Кукруза консервированная	30	30	1,1	0,2	5,6
Омлет натуральныи	105	105	9,91	16,01	1,76
Чай с сахаром	150	150	0,2		15
Печенье	15	15	1,28	0,24	5,55
Яблоко	100	100	0,6	0,6	14,7
Обед					
Рассольник Ленинградский	150	150	4,59	6,03	12,4
Витчки	45	45	11,9	13,09	8,83
Соус томатныи	80	80	0,29	1,05	2,01
Каша гречневая расщипчатая с маслом	100	100	7,3	9,4	35,7
Сок фруктовый	150	150	0,6		16,95
Хлеб ржаной	30	30	2,47	0,45	12,79
Хлеб пшеничныи	10	10	1,28	0,24	5,55
Полдник					
Винегрет овощной	185	185	6,06	10,64	8,9
Винегрет с сельдью	185/85	185/85			
Кисель из концентрата (плодово-ягодныи)	150	150			37,98
Хлеб пшеничныи	15	15	1,7	0,32	7,4
					39

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.