

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На _____ 20__ 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	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая пшеничная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток на молоке	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Груша	105	105	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Салат из квашеной капусты	40	40	0,96	3	4,27	48
Борщ с мясом и сметаной	150	200	5,15	6,85	7,23	111
Соус сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
Запеканка картофельная с печенью	130/40	150/50	12,38	19,79	25,09	328
Сок фруктовый	140	180	0,5		14,12	58
Хлеб ржаной	30	34	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Сырники из творога с джемом	60/40	75/20	16,39	11	28,6	282
Ряженка	140	180	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Тол / Ширшова*
 Повар: *Тол / Ширшова*