

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 11 марта 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 сыром	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	16,27	89
Яблоко	70	70	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Салат из квашеной капусты	40	60	0,96	3	4,27	48
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по - строгановски	60/25	75/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	150	178	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	40	40	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	70	75	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Омлет натуральный	60		6,23	10,07	1,1	120
Яйцо вареное		1шт	5,1	4,6	0,3	63
Булочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	150	175	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	70	70	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.