

МБОУ Асрховская СОШ

Директор МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено

/Бусыгина Н.А./



Меню

На 12 января 2023 год

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак	20/15	20/15	1,93	6,59	8,22	100
Бутерброд с маслом	150	180	3,79	3,66	14,31	105
Вареники с творогом	150	180	2,67	2,34	14,31	89
Чай с молоком	62	62	0,64	0,48	15,2	67
Груша						
Обед	150	200	6,06	1,92	11,88	89
Суп картофельный с рыбой	150	190	12,23	26,15	12,44	334
Голубцы Ленивые	180	180	0,6		16,95	70
Сок фруктовый	85	43	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб ржаной	75	80	1,28	0,24	5,55	29
Хлеб пшеничный						
Полдник	40/15	40	0,71	1,35	5,32	36
Салат картофельный						
Икра кабачковая	10	85	7,13	11,76	38,83	295
Оладьи с маслом	150	180	0,2		15	58
Чай с сахаром						

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.