

МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асеровская СОШ

/Бурыгина Н.А./

Меню

На 10 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры		
Завтрак				углеводы	ккал	
	Макаронны с сыром	125/5/20	180/6/44	8,44	12,25	30,07
Чай с сахаром	150	180	0,2	15	15	58
Печенье	12	17	3,48	4,08	7,38	144
Молоко	95	95	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
	Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	2,24	2,4	16,4
Канюста тушеная с отварным мясом	130/60	150/40	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	80	87	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,53	29
Полдник						
	Салат рыбный	100	115	7,83	19,3	9,58
Мно вареное	40	40	5,1	19,3	9,58	83
Кисель из концентрата	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *for* Горячева Л. М.

Повар: *for* Кирсанова О. Г.