

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А.../

Меню

На 22 марта 2023_ 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						
Каша жидкая геркулесовая	205	255	1,93	6,59	8,22	100
Какао с молоком	150	200	3,25	4,7	20,55	137
Апельсин	150	200	3,39	3,51	23,56	140
	40	40	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Бульон из птицы гренками и яйцом	150	200	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рубленые из цыплят	60	75	11,85	12,32	12,62	209
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Рис отварной	100	130	3,16	4,66	31,79	182
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
Салат « Степной»	100	125	1,5	0,29	11,88	56
Сдоба обыкновенная	50	60	5,09	2,19	32,32	169
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	15	1,26	0,24	5,55	29

Калькулятор: *Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г.* Кирсанова О.Г.