

МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асеровская СОШ

/Бусыгина Н.А./



Меню

На 16 декабря 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность		
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры		углеводы	
Завтрак	Булгур с сыром	180	4,85	6,93	9,96	125	
	Каша жидкая рисовая на молоке	180	3,92	2,65	34,84	179	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	16,27	89	
	Молоко	90	0,6	0,6	14,7	67	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	5,32	6,9	9,25	120	
	Печень по - строгановски	60/85	16,89	8,4	2,14	15	
	Картофельное пюре	180	3,27	5,37	22,06	150	
	Сок фруктовый	150	0,6		16,95	70	
	Хлеб ржаной	85	2,47	0,45	12,79	65	
	Хлеб пшеничный	10	1,28	0,24	5,55	29	
	Полдник	Омлет натуральный	60	6,23	10,07	1,1	120
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
		Булочка творожная	50	7,98	2,16	33,36	176
		Йогурт	180	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный		10	0,85	0,16	3,7	20	

Калькулятор: *Лит* Горячева Л.М.

Повар: *Светлана* Асимова О.А.