

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено


директор МБОУ Асерховская СОШ

 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 2 февраля 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая геркулесовая	750	180	3,25	4,7	20,55	137
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Мандарин	180	180				
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	30	60	1,86	0,12	3,9	24
Бульон из птицы гренками и яйцом	150	200	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рубленные из цыплят	80	75	11,85	12,32	12,62	209
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Рис отварной	180	130	3,16	4,66	31,79	182
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	32	2,47	0,45	12,79	65
<b>Полдник</b>						
Салат « Степной»	100	185	1,5	0,29	11,88	56
Сдоба обыкновенная	50	80	5,09	2,19	32,32	169
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,29	5,55	29

Калькулятор: 

Повар: 