

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 10 апреля 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						
Кукуруза консервированная	40		1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральный	105	105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Печенье	30	30	1,28	0,24	5,55	29
Молоко	105	105	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Рассольник Ленинградский	150	200	4,59	6,02	12,4	122
Пирожки	75	75	11,9	13,09	8,83	201
Салат томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Салата гречневая рассыпчатая с маслом	100	130	7,3	9,4	35,7	263
Сок фруктовый	150	157	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Пирожет с сельдью		125/25	6,06	10,65	9,9	158
Пирожет овсяной	125		6,06	10,64	9,9	155
Пирожет из концентрата (яблочно-ягодный)	150	180			32,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Л.М. Горичева* Л.М.

Повар: *О.Г. Кирсанова* О.Г.