

МБОУ Асерховская СОШ



Директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А...

Меню

На 25 января 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	<i>20/5</i>	<i>25/5</i>	1,93	6,59	8,22	100
Какао с молоком	<i>150</i>	<i>110</i>	3,25	4,7	20,55	137
Апельсин	<i>150</i>	<i>180</i>	3,39	3,51	23,56	140
	<i>60</i>	<i>60</i>	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Бульон из птицы гренками и яйцом	<i>150</i>	<i>200</i>	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рубленые из цыплят	<i>60</i>	<i>75</i>	11,85	12,32	12,62	209
Соус томатный	<i>20</i>	<i>25</i>	0,29	1,05	2,01	19
Рис отварной	<i>100</i>	<i>130</i>	3,16	4,66	31,79	182
Компот из сухофруктов	<i>150</i>	<i>180</i>	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	<i>30</i>	<i>37</i>	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
Салат « Степной»	<i>100</i>	<i>105</i>	1,5	0,29	11,88	56
Сдоба обыкновенная	<i>50</i>	<i>60</i>	5,09	2,19	32,32	169
Чай с сахаром	<i>150</i>	<i>180</i>	0,2		15	58
<i>Два кусочка хлеба</i>	<i>10</i>	<i>15</i>	<i>1,21</i>	<i>0,24</i>	<i>5,53</i>	<i>29</i>

Калькулятор: *Л.М. Горячева* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г. Кирсанова* Кирсанова О.Г.