

# МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асеровская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 20 января 2023 года



Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность
	Возрастная категория	3-7 л	белки	жиры	
Завтрак					ккал
Бутерброд с сыром	20/5/6	20/5/10	4,85	6,93	9,96
Каша жидкая рисовая на молоке	150	150	3,92	2,65	34,84
Кофейный напиток с молоком	150	150	1,19	1,27	16,27
Молоко	150	150	0,34	0,34	8,33
Обед					
Борщ с капустой, картофелем и с мясом	150	200	5,32	6,9	9,25
Печень по - строгановски	60/25	25/35	16,89	8,4	2,14
Картофельное пюре	180	180	3,27	5,37	22,06
Сок фруктовый	150	200	0,6		16,95
Хлеб ржаной	35	40	2,47	0,45	12,79
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55
Полдник					
Омлет натуральный	60	40	6,23	10,07	1,1
Ябло вареное	40	40	5,1	4,6	0,3
Булочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36
Йогурт	150	200	1,7	0,32	7,4
Хлеб пшеничный			0,85	0,16	3,7
					20

Повар: Кирсанова О.Г.

Калькулятор: Горячева Л.М.