

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ


/Бусыгина Н.А./

Меню

На 21 марта_2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая пшеничная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток на молоке	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Груша	138	138	0,64	0,48	15,2	67
Обед						
Салат из квашеной капусты	40	60	0,96	3	4,27	48
Борщ с мясом со сметаной	150	200	5,15	6,85	7,23	111
Соус сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
Запеканка картофельная с печенью	130/40	150/50	12,38	19,79	25,09	328
Сок фруктовый	150	158	0,5		14,12	58
Хлеб ржаной	30	34	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Сырники из творога с джемом	10/15	100/24	16,39	11	28,6	282
Ряженка	150	158	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.А.