

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 8 июня 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 | 25/5 | 1,93 | 6,59 | 8,22 | 100 |
| Каша жидкая манная на молоке | 150 | 180 | 3,92 | 2,65 | 34,84 | 119 |
| Чай с молоком | 150 | 180 | 2,62 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| груша | 90 | 90 | 0,64 | 0,48 | 15,2 | 67 |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 150 | 200 | 5,82 | 4,92 | 15,29 | 129 |
| Шницель из говядины | 75 | 75 | 11,9 | 13,09 | 8,83 | 201 |
| Рагу овощное | 130 | 150 | 3,08 | 3,15 | 16,99 | 106 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 107 |
| Хлеб ржаной | 30 | 37 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 |
| Полдник | | | | | | |
| Рыба, запеченная с яйцом | 125 | 125 | 13,7 | 4,8 | 2,34 | 107 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | | 15 | 58 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.