

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено
 директор МБОУ Асерховская СОШ
 Бусыгина Н.А./



Меню

На 17 ноября 2021 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 геркулесовая	150	180	3,25	4,7	20,55	137
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Апельсин	142	142	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Икра кабачковая	30	60	1,86	0,12	3,9	24
Бульон из птицы гренками и яйцом	150/10	200/15	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рубленые из цыплят	80	75	11,85	12,32	12,62	209
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Рис отварной	100	130	3,16	4,66	31,79	182
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
Салат « Степной»	100	125	1,5	0,29	11,88	56
Слоба обыкновенная	50	60	5,09	2,19	32,32	169
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,29	5,55	29

Калькулятор:

Л.М.

Горячева Л.М.

Повар:

О.Г.

Кирсанова О.Г.