

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

бу /Бусыгина Н.А./

Меню

На 18 января_2022 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	20/5	25/5	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
Яблоко	116	116	0,34	0,26	8,37	38
Обед						
Огурец порционный свежий	38	38	0,46	3,65	1,43	40
Борщ с мясом и 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	150/30	12,38	19,79	25,09	328
Сок фруктовый	150	180	0,5		14,12	58
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Сырники из творога с джемом	75/10	100/14	16,39	11	28,6	282
Ряженка	150	185	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *дет*

Дова: *дет*