

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 21 февраля 2023 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 пшенная на молоке	150	110	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток на молоке	150	110	1,19	1,27	18,27	89
Груша	133	133	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	130	145	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	110/10	120/20	16,39	11	28,6	282
Ряженка	200	200	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	75	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.А.