

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 23 сентября 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 сыром	20/5/6	25/5/10	4,85	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	110	1,19	1,27	16,27	89
Яблоко	125	125	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Салат из квашеной капусты	50	60	0,96	3	4,27	48
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по - строгановски	60/25	45/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	150	170	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	55	60	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Омлет натуральный	60		6,23	10,07	1,1	120
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63
Булочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	130	130	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.