


МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 20 марта 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 | | | | | | |
| Макароны с сыром | 103/5/10 | 130/6/14 | 8,44 | 12,25 | 30,07 | 264 |
| Чай с сахаром | 150 | 110 | 0,2 | | 15 | 58 |
| Печенье | 44 | 44 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 78 |
| Яблоко | 65 | 65 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 150 | 200 | 2,24 | 2,4 | 16,4 | 97 |
| Капуста тушеная с отварным мясом | 130/60 | 150/40 | 23,24 | 21,29 | 15,05 | 345 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 110 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 |
| Хлеб ржаной | 30 | 37 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,53 | 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 | 150 | 110 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 0,85 | 0,16 | 3,7 | 20 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Калькулятор:  Горячева Л. М.

Повар:  Кирсанова О.Г.