

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 12 декабря 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	
	1-3 л	3-7 л				
Завтрак						
Булочка с маслом	20/5	25/5	1,93	0,39	8,22	100
Молоко кипяченое	150	180	4,22	0,81	25,84	182
Хлебобулочные изделия	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Фрукты	100	100	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Салат из кв. капусты	40	60	0,96	3	4,27	48
Фарш 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 печенкой	130/40	150/50	7,38	19,79	25,09	328
Сок апельсиновый	150	150	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	7,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,35	29
Полдник						
Сырники из творога с яблоком	90/13	110/13	10,39	11	28,6	282
Фрукты	200	200	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	4,4	39

Калькулятор: Бусыгина Н.А.

Повар: Бусыгина Н.А.