

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

Бу /Бусыгина Н.А./

Меню

На 24 апреля апреля 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						
Кукуруза консервированная		50	1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральный	105	105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром	150	100	0,2		15	58
Печенье	19	19	1,28	0,24	5,55	29
Яблоко	105	105	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Рассольник Ленинградский	150	200	4,59	6,03	12,4	122
Биточки	75	75	11,9	13,09	8,83	201
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	100	7,3	9,4	35,7	263
Сок фруктовый	150	100	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	50	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Винегрет с сельдью		125/25	6,06	10,64	8,9	155
Винегрет овощной	125		6,06	10,64	8,9	155
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	150	150			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Лет* Горячева Л.М.

Повар: *Рет* Кирсанова О.Г.