

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 7 июня 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						
Хлеб с маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Суп жидкая пшенная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Чайный напиток на молоке	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Сахар	58	58	0,64	0,48	15,2	67
Обед						
Суп свежий порционный	35	40	0,46	3,65	1,43	40
Сметана	150	200	5,15	6,85	7,23	111
Сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
Салат картофельная с печенью	130/40	150/20	12,38	19,79	25,09	328
Фруктовый	150	172	0,5		14,12	58
Сметанной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Сырники из творога с джемом	20/15	15/15	16,39	11	28,6	282
Сметана	100	118	4,2	4,8	5,7	83
Пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Л.М. Горячева* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г. Кирсанова* Кирсанова О.Г.