

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено
директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./



Меню

На 23 ноября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность		
	Возрастная категория	1-3 л	3-7 л	белки		жиры	углеводы
Завтрак							
Бутерброд с маслом	20г/5	100	1,93	6,59	8,22	100	
Каша жидкая геркулесовая	150	100	3,25	4,7	20,55	137	
Какао с молоком	150	100	3,39	3,51	23,56	140	
Мандарин	95	95	0,6	0,6	14,7	38	
Обед							
Икра кабахья	30	30	1,86	0,12	3,9	24	
Бульон из птицы гренокми и яйцом	150	200	8,6	8,11	9,93	147	
Котлеты рубленые из цыплят	60	75	11,85	12,32	12,62	209	
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19	
Рис отварной	100	100	3,16	4,66	31,79	182	
Компот из сухофруктов	100	100	0,4	0,02	24,99	102	
Хлеб ржаной	30	30	2,47	0,45	12,79	65	
Подник							
Салат «Степной»	100	100	1,5	0,29	11,88	56	
Слоба обыкновенная	30	30	5,09	2,19	32,32	169	
Чай с сахаром	150	100	0,2		15	58	
Хлеб пшеничный	10	10	1,28	0,29	5,55	29	

Повар: *О.Г. Кирсанова*

Калькулятор: *Горячева Л.М.*