

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено
Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 2 декабря 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Бутерброд с сыром					
	20/5/6	20/5/40	4,85	6,93	9,96	125
	130	130	3,92	2,65	34,84	179
	130	130	1,19	1,27	16,27	89
Обед	Салат из квашеной капусты					
	40	40	0,96	3	4,27	48
	130	130	5,32	6,9	9,25	120
	60/45	45/30	16,89	8,4	2,14	15
Полдник	Печень по - строгановски					
	60/45	45/30	16,89	8,4	2,14	15
	130	130	3,27	5,37	22,06	150
	130	130	0,6		16,95	70
Ужин	Хлеб ржаной					
	35	35	2,47	0,45	12,79	65
	10	10	1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный					
Полдник	Хлеб пшеничный					
	60	60	6,23	10,07	1,1	120
	40	40	5,1	4,6	0,3	63
	60	60	7,98	2,16	33,36	176
Полдник	Хлеб пшеничный					
	130	130	1,7	0,32	7,4	39
	10	10	0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный					

Калькулятор: Горячева Л.М.
Повар: Кирсанова О.Г.