

МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено
 Директор МБОУ Асеровская СОШ



/Бусыгина Н.А./

Меню

На 17 января 2023 года

| Наименование блюда | Выход блюда (г) | | Пищевые вещества (г) | | Энерг. ценность |
|-----------------------------------|-----------------|--------|----------------------|-------|-----------------|
| | 1-3 л | 3-7 л | белки | жиры | |
| Завтрак | 20/5 | 20/5 | 1,08 | 6,43 | 4,52 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 150 | 4,22 | 6,81 | 25,87 |
| Каша вязкая пшенная на молоке | 150 | 150 | 1,19 | 1,27 | 18,27 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 150 | 0,34 | 0,34 | 8,33 |
| Банан | 150 | 150 | | | |
| Обед | 40 | 60 | 0,81 | 2,25 | 4,77 |
| Салат из свежих овощей | 150 | 150 | 2,86 | 2,45 | 11,88 |
| Суп с клецками на курином бульоне | 150/50 | 150/50 | 23,68 | 24,53 | 19,62 |
| Картофель тушеный с пышеном | 150 | 150 | 0,4 | 0,02 | 29,99 |
| Компот из смеси сухофруктов | 50 | 50 | 2,47 | 0,45 | 12,79 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | | | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 0,85 | 0,16 | 3,7 |
| Полдник | 40 | | | | |
| Салат из соевых орехов | 40 | 40 | | | |
| Салат из свежих орехов | 40 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Мясо вареное | 50 | 50 | 4,22 | 4,81 | 33,31 |
| Булочка российская | 150 | 150 | 0,18 | | 13,5 |
| Чай с лимоном | 15 | 15 | | | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 |
| | | | | | 29 |

Повар: Кирсанова О.Г.

Калькулятор: Горячева Л.М.