

МБОУ Асрховская СОШ



Утверждено  
Директор МБОУ Асрховская СОШ

Бусыгина Н.А.

Меню

На 14 сентября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры		углеводы
Завтрак					ккал	
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая геркулесовая	150	150	3,25	4,7	20,55	137
Какао с молоком	150	150	3,39	3,51	23,56	140
Апельсин	40	40	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Бульон из птицы (гренками и яйцом)	150	200	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рубленые из цыплят	60	45	11,85	12,32	12,62	209
Соевые томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Рис отварной	150	150	3,16	4,66	31,79	182
Компот из сухофруктов	150	150	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	35	40	2,47	0,45	12,79	65
Подливка						
Салат «Степной»	100	125	1,5	0,29	11,88	56
Слоба обыкновенная	50	20	5,09	2,19	32,32	169
Чай с сахаром	150	150	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,29	5,55	29

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