

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 21 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						ккал
Бутерброд с сыром	20/5/6	20/5/10	4,85	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	100	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	100	1,19	1,27	16,27	89
Молоко			0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Салат из квашеной капусты	40	60	0,96	3	4,27	48
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по - строгановски	60/85	40/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	150	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	140	140	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	35	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Омлет натуральныи	60	60	6,23	10,07	1,1	120
Яичо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
Булочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	200	200	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.