

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено  
 директор МБОУ Асерховская СОШ  
 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 30 ноября 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	205	255	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая пшеничная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток на молоке	200	200	1,19	1,27	18,27	89
Груша	93	93	0,34	0,26	8,08	36
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	30	60	0,96	3	4,27	48
Борщ с мясом и сметаной	150	200	5,15	6,85	7,23	111
Соус сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
Запеканка картофельная с печенью	130/10	150/50	12,38	19,79	25,09	328
Сок фруктовый	180	180	0,5		14,12	58
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога с джемом	130/15	130/15	16,39	11	28,6	282
Ряженка	250	250	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.