

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

[Подпись]
/Бусыгина Н.А./

Меню

На 31 марта 2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/16	25/10	4,85	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	110	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	110	1,19	1,27	16,27	89
Яблоко	100	100	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Салат из свежих огурцов	50	50	0,46	3,55	1,43	40
Борщ с капустой, картофелем и с мясом	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по-строгановски	60/25	75/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	100	215	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Омлет натуральный	60		6,23	10,07	1,1	120
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63
Булочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	150	145	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	15	20	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: *[Подпись]* Горячева Л.М.

Повар: *[Подпись]* Кирсанова О.Г.