

# МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асрховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 18 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 маслом	20/5	20/5	1,08	6,43	4,52	80
Каша вязкая пшенная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Банан	105	105	1,28	0,43	17,85	81
Обед						
Салат из свеклы	40	60	0,81	2,25	4,77	43
Суп с клецками на курином бульоне	150	200	2,86	2,45	11,88	81
Картофель тушеный с пылуном	130/50	150/50	23,68	24,53	19,62	394
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,02	29,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Салат из соевых стручков	40		0,34	2,04	1,04	24
Салат из свежих огурцов	50		0,46	3,65	1,43	40
Ябло вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
Ялочка российская	50	50	4,22	4,81	33,31	193
Чай с лимоном	150	180	0,18		13,5	52
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Повар: Кирсанова О.Г.

Кастрюлятор: Горячева Л.М.