

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А.

Меню

На 10 января 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Макароны с сыром	105/5/10	105/5/14	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Печенье	15	15	3,48	4,08	7,38	144
Яблоко	40	40	0,6	0,6	14,7	67
<b>Обед</b>						
Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	2,24	2,4	16,4	97
Капуста тушеная с отварным мясом	130/60	150/40	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,53	29
<b>Полдник</b>						
Салат рыбный	100	115	7,83	19,3	9,58	243
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5,1	19,3	9,58	83
Кисель из концентрата	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.