

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

 /Бусыгина Н.А./



Меню

На 7 ноября 2022 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>						
Макароны с сыром	105/5/10	130/6/14	8,44	12,25	30,07	264
Най с сахаром	150	180	0,2		15	58
Печенье	28	28	3,48	4,08	7,38	144
Яблоко	90	90	0,34	0,34	8,33	38
<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	110	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	34	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	40	40	5,1	19,3	9,58	83
Кисель из концентрата	150	110			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л. М.

Повар:  Кирсанова О.Г.