

МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асрховская СОШ

/Бусыгина Н.А./



Меню

На 14 ноября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	
Завтрак					ккал
Кургуза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральныи	105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром	150	0,2		15	58
Печенье	10	1,8	0,24	5,55	29
Яблоко	50	0,6	0,6	14,7	67
Обед					
Расольник Ленинградский	150	4,59	6,03	12,4	122
Виточки	45	11,9	13,09	8,83	201
Соус томатный	80	0,29	1,05	2,01	19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	7,3	9,4	35,7	263
Сок фруктовый	30	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	1,28	0,24	5,55	29
Подливк					
Винегрет овощной	185	6,06	10,64	8,9	155
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	150			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.