

# МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 13 сентября 2021 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	105/10	130/14	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	159	189	0,2		15	58
Пряник	62	62	3,48	4,08	7,38	144
Яблоко	115	115	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	150/70	23,24	21,29	15,05	345
Компот из с/фруктов	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	4,6	0,3	83
Кисель	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Горячева Л.М. *Л.М. Горячева*

Повар: Кирсанова О.Г. *О.Г. Кирсанова*