

МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено
Директор МБОУ Асрховская СОШ

/Булыгина Н.А./



На 22 ноября 2022 года

Меню

Наименование блюда

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	1-3 л	3-7 л				
Бутерброд с маслом	20/5	23/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая пшеница на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток на молоке	150	180	1,27	1,27	18,27	89
Груша	83	83	0,34	0,48	15,2	67
Обед						
Салат из квашеной капусты	50	50	0,96	3	4,27	48
Борщ с мясом со сметаной	150	200	6,85	6,85	7,23	111
Суп сметанный	150	200	4,35	3	4,27	48
Запеканка картофельная с печенюью	150	200	0,54	1,83	0,92	22
Сок фруктовый	150	150/30	12,38	19,79	25,09	328
Хлеб ржаной	80	150	0,6	0,6	14,12	58
Хлеб пшеничный	10	80	0,47	0,45	12,79	65
Полдник						
Сырники из творога с джемом	100/20	130/24	16,39	11	28,6	282
Ряженка	200	200	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	200	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *[подпись]*
Повар: *[подпись]*