

МБОУ Асерховская СОШ




директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 28 января 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	16,27	89
Яблоко	85	15	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по - строгановски	60/25	75/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	150	180	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	34	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
Омлет натуральный	60		6,23	10,07	1,1	120
Яйцо вареное		1шт.	5,1	4,6	0,3	63
Булочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	150	180	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: 

Повар: 