

МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асеровская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 12 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						ккал
Бутерброд с маслом	10/5	10/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая геркулесовая	180	180	3,25	4,7	20,55	137
Какао с молоком	180	180	3,39	3,51	23,56	140
Апельсин	96	96	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Булфон из птицы гренокми и янцом	150	100	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рыбные из цыплят	80	80	11,85	12,32	12,62	209
Соус томатный	80	80	0,29	1,05	2,01	19
Рис отварной	100	180	3,16	4,66	31,79	182
Компот из сухофруктов	180	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	80	80	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
Салат «Стенной»	100	100	1,5	0,29	11,88	56
Слоба обыкновенная	50	50	5,09	2,19	32,32	169
Чай с сахаром	150	150	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,29	5,55	29

Кастрюлятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.