

# МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 7 февраля 2022 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>						
Кунжутное консервированное		40	1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральный	105	105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Творог	30	30	5,48	4,08	7,38	144
Сметана			0,34	0,26	8,37	38
<b>Обед</b>						
Запеканка Ленинградский	150	200	4,59	6,03	12,4	122
Биточки	75	75	11,9	13,09	2,83	201
Салат томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Каша овсяная рассыпчатая	100	130	7,3	9,4	35,7	263
Сок фруктовый	150	180	0,8		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Винегрет овощной	125	125	6,06	10,64	8,9	155
Кисель из концентрата (мороженом)	150	180			38,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Макаф (Макарова Т.А.)

Повар: Макаф (Макарова Т.А.)