

# МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асрховская СОШ

Бусылгина Н.А.



Меню

На 25 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры		углеводы
Завтрак	100	80/5	1,93	6,59	8,22	
	182	150	4,22	6,81	25,87	
	89	150	1,19	1,27	18,27	
Бутерброд с маслом	100	85/5	1,93	6,59	8,22	
	182	150	4,22	6,81	25,87	
	89	150	1,19	1,27	18,27	
Каша жидкая пшенная на молоке	100	80/5	1,93	6,59	8,22	
	182	150	4,22	6,81	25,87	
	89	150	1,19	1,27	18,27	
Кофейный напиток на молоке	100	80/5	1,93	6,59	8,22	
	182	150	4,22	6,81	25,87	
	89	150	1,19	1,27	18,27	
Груша	100	80/5	1,93	6,59	8,22	
	182	150	4,22	6,81	25,87	
	89	150	1,19	1,27	18,27	
Обед	48	40	0,96	3	4,27	
	111	150	5,15	6,85	7,23	
	22	15	0,54	1,83	0,92	
	328	130/40	12,38	19,79	25,09	
	58	150	0,5	0,5	14,12	
	65	40	2,47	0,45	12,79	
	29	15	1,28	0,24	5,55	
	Ужин	48	40	0,96	3	4,27
		111	150	5,15	6,85	7,23
		22	15	0,54	1,83	0,92
		328	130/40	12,38	19,79	25,09
		58	150	0,5	0,5	14,12
65		40	2,47	0,45	12,79	
29		15	1,28	0,24	5,55	
Полдник		282	150/18	16,39	11	28,6
		83	150	4,2	4,8	5,7
		39	15	1,7	0,32	7,4

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.