

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено
 Директор МБОУ Асерховская СОШ

 /Бусыгина Н.А.../

Меню

На 8 февраля 2023_ 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 маслом						
Каша жидкая геркулесовая	205	255	1,93	6,59	8,22	100
Какао с молоком	150	180	3,25	4,7	20,55	137
Апельсин	150	110	3,39	3,51	23,56	140
	85	85	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Бульон из птицы гренками и яйцом						
Котлеты рубленые из цыплят	150	200	8,6	8,11	9,93	147
Соус томатный	80	85	11,85	12,32	12,62	209
Рис отварной	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Компот из сухофруктов	100	130	3,16	4,66	31,79	182
Хлеб ржаной	150	180	0,4	0,02	24,99	102
	30	35	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
Салат « Степной»						
Сдоба обыкновенная	100	125	1,5	0,29	11,88	56
Чай с сахаром	50	60	5,09	2,19	32,32	169
Сметанное печенье	150	180	0,2		15	58
	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор:  Горячева Л.М.
 Повар:  Кирсанова О.Г.