

# МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено  
Директор МБОУ Асрховская СОШ



/Бусыгина Н.А./

Меню

На 19 сентября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность
	Возрастная категория	1-3 л	3-7 л	белки жиры углеводы	
Завтрак					
Курпуза консервированная	45	105	1,1	0,2	5,6
Омлет натуральный	105	180	9,91	16,01	1,76
Чай с сахаром	150	44	0,2		15
Печенье	44	44	1,28	0,24	5,55
Яблоко	111	111	0,6		14,7
Обед					
Расоляник Ленинградский	150	180	4,59	6,03	12,4
Виточки	45	45	11,9	13,09	8,83
Соус томатный	80	85	0,29	1,05	2,01
Капса гречневая рассыпчатая с маслом	100	130	7,3	9,4	35,7
Сок фруктовый	150	180	0,6		16,95
Хлеб ржаной	30	34	2,47	0,45	12,79
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55
Полдник					
Винегрет овощной	125	150	6,06	10,64	8,9
Винегрет с сельдью	150/80	180/80			
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	150	180			37,98
Хлеб пшеничный	15	80	1,7	0,32	7,4
					39

Калькулятор: Горяева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.