

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 15 мая 2023 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>						
Макароны с сыром	100/5/10	130/5/14	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58
Печенье	21	21	3,4	0,64	14,8	78
Яблоко	100	100	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	2,24	2,4	16,4	97
Капуста тушеная с отварным мясом	150	110	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	110	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,53	29
<b>Полдник</b>						
Салат рыбный	100	115	7,83	19,3	9,58	243
Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
Кисель	150	110			31,65	122
Хлеб пшеничный	15	20	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: *Л. М. Горичева* Горичева Л. М.

Повар: *О. Г. Кирсанова* Кирсанова О. Г.