

МБОУ Асерховская СОШ

директор МБОУ Асерховская СОШ
Бусыгина Н.А.

Меню

На 17 января 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	ккал
	1-3 л	3-7 л				
Завтрак						
Кукуруза консервированная		30	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
Печенье	22	22	3,48	4,08	7,38	144
Груша	94	94	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Рассольник Ленинградский	150	200	4,59	6,03	12,4	122
Биточки	75	75	11,9	13,09	8,83	201
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	130	7,3	9,4	35,7	263
Сок фруктовый	150	180	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	34	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Винегрет овощной	125		6,06	10,64	8,9	155
Винегрет овощной с сельдью		125/25	6,08	10,65	8,9	156
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.