

Утверждено
директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 12 ноября 2021 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 сыром	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	110	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	110	1,19	1,27	16,27	89
Яблоко	89	89	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по - строгановски	60/25	75/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	166	166	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	85	85	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	6	6	1,28	0,24	5,53	29
Полдник						
Омлет натуральный	60		6,23	10,07	1,1	120
Яйцо вареное		1шт.	5,1	4,6	0,3	63
Булочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	200	200	5,04	5,76	7,87	101
Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: *ЛМ* Горячева Л. М.

Повар: *ОГ* Кирсанова О. Г.