

МБОУ Асерховская СОШ



Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 30 марта 2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая манная на молоке	150	110	3,92	2,65	34,84	119
Чай с молоком	150	110	2,62	2,34	14,31	89
Джем	105	105	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	200	5,82	4,92	15,29	129
Шницель из говядины	25	45	11,9	13,09	8,83	201
Рагу овощное	140	130	3,08	3,15	16,99	106
Компот из смеси сухофруктов	150	110	0,4	0,02	24,99	107
Хлеб ржаной	30	31	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Рыба, запеченная с яйцом	125	125	13,7	4,8	2,34	107
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	10	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *ЛМ* Горячева Л.М.

Повар: *ОГ* Кирсанова О.Г.