

МБОУ Асрховская СОШ



Утверждено
Директор МБОУ Асрховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 27 сентября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетичность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак	1-3 л					ккал
	3-7 л					
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1.93	6.59	8.22	100
Каша жидкая пшеничная на молоке	150	110	4.22	6.81	25.87	182
Кофейный напиток на молоке	150	110	1.19	1.27	18.27	89
Груша	110	110	0.64	0.48	15.2	67
Обед	1-3 л					
	3-7 л					
Салат из квашеной капусты	40	60				
Борщ со сметаной	150	200	5.15	6.85	7.23	111
Супе сметанный	15	20	0.54	1.83	0.92	22
Запеканка картофельная с печеню	130/40	150/50	12.38	19.79	25.09	328
Сок фруктовый	150	110	0.5		14.12	58
Хлеб ржаной	30	37	2.47	0.45	12.79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1.28	0.24	5.55	29
Полдник	1-3 л					
	3-7 л					
Сырники из творога с джемом	110/20	110/20	16.39	11	28.6	282
Йогурт	130	130	4.2	4.8	5.7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1.7	0.32	7.4	39

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.