

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 26 января 2022 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	25/5	4,03	6,77	6,26	105
Каша жидкая пшенная на молоке	130	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток на молоке	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Яблоко	85	85	0,34	0,26	8,37	38
Обед						
Огурец свежий порционный	40	45	0,46	3,65	1,43	40
Борщ с мясом и сметаной	150	200	5,15	6,85	7,23	111
Соус сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
Запеканка картофельная с печенью	130/40	150/30	12,38	19,79	25,09	328
Сок фруктовый	150	180	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						
Сырники из творога с джемом	75/13	100/13	16,39	11	28,6	282
Ряженка	150	180	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Горячева Л.М.* *Кирсанова О.Г.*

Повар: *Кирсанова О.Г.*