

# МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено  
директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 26 октября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая пшеничная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток на молоке	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Груша	88	88	0,34	0,26	8,08	36
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порционный	50	50	0,46	3,65	1,13	40
Борщ с мясом и сметаной	150	200	5,15	6,85	7,23	111
Соус сметанный	150	20	0,54	1,83	0,92	22
Запеканка картофельная с печеню	130/20	150/50	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
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога с джемом	120/15	125/15	16,39	11	28,6	282
Ряженка	235	235	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Лет* Горячева Л.М.

Повар: *Ольга* Кирсанова О.Г.