

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено
 Директор МБОУ Асерховская СОШ
 /Бусыгина Н.А./



Меню

На 9 сентября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	
Завтрак					
Бутерброд с сыром	20/2/6	80/5/10	4,85	6,93	9,96
Каша жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	16,27
Апельсин	80	80	0,34	0,34	8,33
Обед					
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	200	5,32	6,9	9,25
Печень по - строгановски	60/25	75/35	16,89	8,4	2,14
Картофельное пюре	130	130	3,27	5,37	22,06
Сок фруктовый	150	180	0,6		16,95
Хлеб ржаной	40	40	2,47	0,45	12,79
Хлеб пшеничный	15	15	1,28	0,24	5,55
Салат из св. капусты	40	80	0,96	3	4,84
Полдник					
Омлет натуральным	60	40	6,23	10,07	1,1
Ябло вареное	50	40	5,1	4,6	0,3
Булочка творожная	180	80	7,98	2,16	33,36
Йогурт	180	180	1,7	0,32	7,4
Хлеб пшеничный	18	18	0,85	0,16	3,7
					20

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