

МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено
Директор МБОУ Асрховская СОШ

Бусыгина Н.А.

Меню

На 3 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетичность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						ккал
Курьюза консервированная		30	1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральный		105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром			0,2		15	58
Печенье	26	26	1,28	0,24	5,55	29
Яблоко	113	113	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Расоляник Ленинградский	130	200	4,59	6,03	12,4	122
Виточки	25	25	11,9	13,09	8,83	201
Соус томатный	20	20	0,29	1,05	2,01	19
Каша гречневая распычатая с маслом	130	130	7,3	9,4	35,7	263
Сок фруктовый	130	130	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	32	32	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	1,28	0,24	5,55	29
Подлив						
Винегрет овощной	135		6,06	10,64	8,9	155
Винегрет с сельдью	130	130/25				
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	130	130			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.