

МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено
 Директор МБОУ Асрховская СОШ

Буцыгина Н.А.

Меню

На 23 января 2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Макароны с сыром	130г	130г	8,44	12,25	30,07	264
	150	110	0,2	15	58	58
Чай с сахаром	150	110	0,2	15	58	58
Печенье	85	85	3,4	0,64	14,8	78
Бюлгоко	120	120	0,6	0,6	14,2	67
Обед						
Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	2,24	2,4	16,4	97
Капуста тушеная с отварным мясом	150/100	150/100	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	110	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,53	29
Полдник						
Салат рыбный	100	115	7,83	19,3	9,58	243
Кисель из концентрата	150	110			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39
Ужин						
Хлеб пшеничный	40	40	5,1	7,24	37,1	210

Калькулятор: *for* Горячева Л. М.

Повар: *for* Кирсанова О.Г.