

МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асеровская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 6 сентября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энергетичность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с маслом	200/5	3-7 л	1,08	6,43	4,52	80
Каша вязкая пшеница на молоке	150	3-7 л	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток с молоком	150	3-7 л	1,19	1,27	18,27	89
Банан	110	3-7 л	1,28	0,43	17,85	81
Обед						
Салат из свежих овощей	40	3-7 л	0,81	2,25	4,77	43
Суп с клецками на курином бульоне	150	3-7 л	2,86	2,45	11,88	81
Картофель тушеный с цыпленком	130/50	3-7 л	23,68	24,53	19,62	394
Компот из смеси сухофруктов	150	3-7 л	0,4	0,02	29,99	102
Хлеб ржаной	55	3-7 л	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	3-7 л	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Салат из соевых стручков	40	3-7 л	0,34	2,04	1,04	24
Салат из свежих огурцов	50	3-7 л	0,46	3,65	1,43	40
Моло вареное	40	3-7 л	5,1	4,6	0,3	63
Булочка расстегай	50	3-7 л	4,22	4,81	33,31	193
Чай с лимоном	150	3-7 л	0,18		13,5	52
Хлеб пшеничный	10	3-7 л	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.