

МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено

Зам. директора МБОУ Асрховская СОШ

/Захарова Ю.В./

Меню

На 23 августа 2022 года

Наименование блюда	1-3 л		3-7 л		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Взрослая категория	3-7 л	Белки	Жиры				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	20/5	180	1,08	6,43	4,52	80		
Каша вязкая пшеничная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182		
Кофейный напиток с молоком	150	110	1,19	1,27	18,27	89		
Банан	100	100	1,28	0,43	17,85	81		
Обед								
Салат из свежих овощей	40	60	0,81	2,25	4,77	43		
Суп с клецками на курином бульоне	150	150	2,86	2,45	11,88	81		
Картофель тушеный с пышленком	150/50	150/80	23,68	24,53	19,62	394		
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,02	29,99	102		
Хлеб ржаной	30	30	2,47	0,45	12,79	65		
Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7	20		
Полдник								
Салат из соевых орехов	40	50	0,34	2,04	1,04	24		
Салат из свежих орехов	40	40	0,46	3,65	1,43	40		
Мясо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63		
Булочка российская	50	60	4,22	4,81	33,31	193		
Чай с лимоном	150	180	0,18		13,5	52		
Хлеб пшеничный	15	20	1,28	0,24	5,55	29		

Казьмулатор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.