

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А. /Бусыгина Н.А./

Меню

На 17 февраля 2023 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/56	25/10	4,85	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	16,27	89
Груша	94	94	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Салат из квашеной капусты	40	60	0,96	3	4,27	48
Борщ с капустой, картофелем и с мясом	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по - строгановски	60/25	75/30	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	140	145	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	45	56	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Омлет натуральный	60		6,23	10,07	1,1	120
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63
Булочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	200	200	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: *Л.М. Горячева* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г. Кирсанова* Кирсанова О.Г.