

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 28 февраля 2022 года

| Наименование блюда | Выход блюда (г) Возрастная категория | | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность |
|------------------------------------|---|----------|----------------------|-------|----------|----------------|
| | 1-3 л | 3-7 л | белки | жиры | углеводы | ккал |
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны с сыром | 105/5/10 | 130/6/14 | 8,44 | 12,25 | 30,07 | 264 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | | 15 | 58 |
| Печенье | 24 | 24 | 3,48 | 4,08 | 7,38 | 144 |
| Апельсин | 10 | 80 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 150 | 200 | 2,24 | 2,4 | 16,4 | 97 |
| Капуста тушеная с отварным мясом | 150/00 | 150/40 | 23,24 | 21,29 | 15,05 | 345 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 110 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 |
| Хлеб ржаной | 50 | 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 |
| Яйцо вареное | 40 | 40 | 5,1 | 19,3 | 9,58 | 83 |
| Кисель из концентрата | 150 | 180 | | | 37,98 | 146 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.