

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 17 июня 2022 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/5/6	25/5/10	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
Яблоко	140	140	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Салат из свежих огурцов	50	40	0,46	3,65	1,43	40
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по - строгановски	80/25	45/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	150	185	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	40	45	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	80	80	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	190	195	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	11	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: *Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г.* Кирсанова О.Г.