

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./



Меню

На 17 апреля 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						
Макароны с сыром	105/510	130/614	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58
Печенье	20	20	3,4	0,64	14,8	78
Яблоко	85	85	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	130/60	150/70	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	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	4,6	0,3	63
Кисель	150	110			31,65	122
Хлеб пшеничный	15	20	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор:  Горячева Л. М.

Повар:  Кирсанова О.Г.