

# МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 12 мая 2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Зантрак</b>						
Бутерброд с сыром	20/5/6	25/5/10	4,85	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	110	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	110	1,19	1,27	16,27	89
Груша	122	122	0,64	0,48	15,2	67
<b>Обед</b>						
Помидор свежий порционный	50	50	0,26	0,04	0,87	5
Борщ с капустой, картофелем и с мясом	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по – строгановски	60/25	75/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	150	110	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	34	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный	60		6,23	10,07	1,1	120
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63
Будочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	110	200	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.