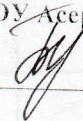


МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ



/Бусыгина Н.А./

Меню

На 21 декабря 2021 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 маслом	20/5	20/5	1,08	6,43	4,52	80
Каша вязкая пшеничная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Банан	68	68	1,28	0,43	17,85	81
Обед						
Салат из свеклы	40	60	0,81	2,25	4,77	43
Суп с клецками на курином бульоне	150	200	2,86	2,45	11,88	81
Картофель тушеный с пылушком	180	210	23,68	24,53	19,62	394
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,02	29,99	102
Хлеб ржаной	29	29	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Салат из соленых огурцов	40		0,34	2,04	1,04	29
Салат из свежих огурцов		50	0,46	3,65	1,43	40
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
Булочка российская	50	60	4,22	4,81	33,31	193
Чай с лимоном	150	180	0,18		13,5	52
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.