

МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено
Директор МБОУ Асрховская СОШ

/Бусыгина Н.А./



Меню

На 13 сентября, 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры		углеводы
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	1,93	6,59	8,22	100
	Каша жидкая пшеничая на молоке	150	4,22	6,81	25,87	182
	Кофейный напиток на молоке	150	1,19	1,27	18,27	89
	Груша	115	0,64	0,48	15,2	67
Обед	Салат из квашеной капусты	80	0,96	3	4,87	48
	Борш со сметаной	150	5,15	6,85	7,23	111
	Соч сметанный	15	0,54	1,83	0,92	22
	Запеканка картофельная с печеню	150/20	12,38	19,79	25,09	328
Подлинник	Сок фруктовый	150	0,5		14,12	58
	Хлеб ржаной	35	2,47	0,45	12,79	65
	Хлеб пшеничный	40	1,28	0,24	5,55	29
	Сырники из творога с джемом	40/40	16,39	11	28,6	282
Ряженка	150	4,2	4,8	5,7	83	
	15	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб пшеничный	15					

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.