

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 16 мая 2023г.



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	20/5	23/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая пшенная на молоке	130	110	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток на молоке	150	110	1,19	1,27	18,27	89
Апельсин	100	100	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	40	60	0,96	3	4,27	48
Борщ с мясом со сметаной	150	200	5,15	6,85	7,23	111
Соус сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
Запеканка картофельная с печенью	150/40	150/50	12,38	19,79	25,09	328
Сок фруктовый	150	165	0,5		14,12	58
Хлеб ржаной	30	30	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога с джемом	45/10	100/10	16,39	11	28,6	282
Ряженка	150	165	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.