

# МБОУ Асерховская СОШ



Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А.../

## Меню

На 19 апреля 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>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая геркулесовая	150	180	3,25	4,7	20,55	137
Какао с молоком	150	110	3,39	3,51	23,56	140
Апельсин	95	95	0,6	0,6	14,7	67
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Бульон из птицы гренками и яйцом	150	200	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рубленые из цыплят	60	75	11,85	12,32	12,62	209
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Рис отварной	100	130	3,16	4,66	31,79	182
Компот из сухофруктов	150	110	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
<b>Полдник</b>						
Салат « Степной»	100	125	1,5	0,29	11,88	56
Сдоба обыкновенная	50	60	5,09	2,19	32,32	169
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58
Апельсин	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: *Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г.* Кирсанова О.Г.