

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А.

Меню

На 5 декабря 2022 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Макароны с сыром	100/5/10	130/6/14	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58
Печенье	25	25	3,48	4,08	7,38	144
Яблоко	110	110	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	2,24	2,4	16,4	97
Капуста тушеная с отварным мясом	130/100	150/70	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	100	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,53	29
Полдник						
Салат рыбный	100	115	7,83	19,3	9,58	243
Яйцо вареное	40	40	5,1	19,3	9,58	83
Кисель из концентрата	150	110			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Л. М. Горячева* Горячева Л. М.

Повар: *О. Г. Кирсанова* Кирсанова О.Г.