

# МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено  
Директор МБОУ Асеровская СОШ

/Бусыгина Н.А./



Меню

На 21 ноября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры		
Завтрак	1-3 л	3-7 л		углеводы	ккал	
	возрастная категория					
Макаронны с сыром	103/5/10	180/6/44	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	150	180	0,2	15	15	58
Печенье	36	36	3,48	4,08	7,38	144
Яблоко	90	90	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	150	180	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	110	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	34	2,17	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,53	29
Полдник						
Салат рыбный	100	115	2,83	19,3	9,58	243
Мясо вареное	40	40	5,1	19,3	9,58	83
Кисель из концентрата	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Торичева Л. М.

Повар: Кирсанова О. Г.