

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На _ 20 июня 2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,08	6,43	4,52	80
Каша вязкая пшеничная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Банан	110	110	1,28	0,43	17,85	81
Обед						
Салат из свеклы	40	60	0,81	2,25	4,77	43
Суп с клецками на курином бульоне	150	200	2,86	2,45	11,88	81
Картофель тушеный с цыпленком	13/50	150/60	23,68	24,53	19,62	394
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,02	29,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Салат из соленых огурцов	40		0,34	2,04	1,04	24
Салат из свежих огурцов		60	0,46	3,65	1,43	40
Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
Булочка российская	50	60	4,22	4,81	33,31	193
Чай с лимоном	150	180	0,18		13,5	52
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.