

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ


/Бусыгина Н.А./

Меню

На 9 июня 2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с сыром	201/5/6	205/5/10	4,85	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	110	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	110	1,19	1,27	16,27	89
Апельсин	100	100	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Борщ с капустой, картофелем и с мясом	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Печень по-строгановски	60/35	75/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	150	110	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Омлет натуральный	60		6,23	10,07	1,1	120
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63
Булочка творожная	30	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	150	110	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.