

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено


директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 20 июня 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Макароны с сыром	105/5/16	130/6/16	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Печенье	30	30	3,48	4,08	7,38	144
Апельсин	113	113	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	130/60	150/40	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	180	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	110	115	7,83	19,3	9,58	243
Яйцо 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:  Горячева Л. М.

Повар:  Кирсанова О.Г.