

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ



/Бусыгина Н.А./

Меню

На 4 апреля 2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая пшеница на молоке	150	150	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток на молоке	150	110	1,19	1,27	18,27	89
Груша	80	10	0,64	0,48	15,2	67
Обед						
Борщ с мясом со сметаной	150	200	5,15	6,85	7,23	111
Соус сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
Запеканка картофельная с печенью	130/40	150/50	12,38	19,79	25,09	328
Сок фруктовый	140	145	0,5		14,12	58
Хлеб ржаной	20	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Сырники из творога с джемом	100/15	120/20	16,39	11	28,6	282
Ряженка	200	225	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Лис* Горячева Л.М.

Повар: *К* Кирсанова О.Г.