

МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асеровская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 4 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	
Завтрак					
Булгурод с маслом	20/3	20/3	1,08	6,43	4,52
Каша вязкая пшеница на молоке	150	150	4,22	6,81	25,87
Кофейный напиток с молоком	150	150	1,19	1,27	18,27
Банан	150	150	1,28	0,43	17,85
Обед					
Салат из свежих овощей	40	40	0,81	2,25	4,77
Суп с клецками на курином бульоне	150	150	2,86	2,45	11,88
Картофель тушеный с пылуком	150/50	150/50	23,68	24,53	19,62
Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,4	0,02	29,99
Хлеб ржаной	30	30	2,47	0,45	12,79
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7
Полдник					
Салат из соевых стручков	40	40	0,34	2,04	1,04
Салат из свежих огурцов	50	50	0,46	3,65	1,43
Ябло вареное	40	40	5,1	4,6	0,3
Булочка российская	50	50	4,22	4,81	33,31
Чай с лимоном	150	150	0,18		13,5
Хлеб пшеничный	15	15	1,28	0,24	5,55

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.