

Зам. директора МБОУ Асрховская СОШ

/Захарова Ю.В./



Меню

На 12 августа 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	
	Возрастная категория	1-3 л	3-7 л	белки		жиры
Завтрак						
Бутерброд с сыром	80/5/6	150	485	6,93	9,96	125
Каша жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	16,27	89
Молоко	150	180	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Салат из свежих овощей	80	80	0,46	3,65	1,43	40
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	180	5,32	6,9	9,25	120
Печень по - строгановски	60/1,5	150	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	150	150	3,27	5,37	22,06	150
Сок фруктовый	150	150	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	60	40	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	150	80	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Омлет натюрельный	60	40	6,23	10,07	1,1	120
Ябло вареное	50	40	5,1	4,6	0,3	63
Булочка творожная	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Йогурт	150	180	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	150	80	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: Горюева Л.М.

Повар: Кирянова О.Г.