

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 21 сентября 20 21 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	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая пшеничная на молоке	150	18	3,52	5,67	21,56	152
Кофейный напиток с молоком	150	18	0,99	1,06	15,22	74
Бананы	105	105	1,28	0,43	17,85	81
Обед						
Салат из свеклы	40	60	0,54	1,5	3,18	29
Суп с клецками на курином бульоне	150	200	2,15	1,84	9,91	61
Картофель тушеный с цыпленком	180	210	20,3	21,03	16,82	338
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,33	0,02	20,82	85
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Салат из соленых огурцов с луком	40		0,34	2,04	1,04	24
Салат из свежих огурцов		60	0,46	3,65	1,43	40
Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	5,1	4,	0,3	63
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Булочка российская	50	60	4,22	4,81	33,31	193
Чай с лимоном	150	180	0,18		13,5	52

Калькулятор: *Тюф / Доричев*

Повар: *С.А. / Жирякова*