

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 5 марта 2022 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Кукуруза консервированная		30	1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральный	105	105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Печенье	30	30	3,48	0,43	7,38	144
Банан	156	156	1,28	0,43	17,85	81
Обед						
Рассольник Ленинградский	150	200	4,59	6,03	12,4	122
Биточки	75	75	11,9	13,09	8,83	201
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	130	7,3	9,4	35,7	263
Сок фруктовый	150	180	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	43	43	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Винегрет овощной	125	125	6,06	10,64	8,9	155
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.