

МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асрховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 16 января 2023 года



Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетичность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						ккал
Кукруза консервированная	105	30	1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральныи	105	105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58
Печенье	80	80	1,28	0,24	5,55	29
Яблоко	70	70	0,6		14,7	67
Обед						
Рассольник Ленинградский	150	800	4,59	6,03	12,4	122
Виточки	75	75	11,9	13,09	8,83	201
Соус томатныи	80	80	0,29	1,05	2,01	19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	180	7,3	9,4	35,7	263
Сок фруктовый	150	110	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	80	80	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничныи	70	70	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Винегрет с сельдью	150	150/85	0,06	10,64	8,9	155
Винегрет овощной	150	150	6,06	10,64	8,9	155
Кисель из концентрата (плодово-ягодныи)	150	110			37,98	146
Хлеб пшеничныи	15	80	1,7	0,32	7,4	39

Каляркулитор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Т.