

# МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асеровская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 26 сентября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры		углеводы
Завтрак	Возрастная категория					
	1-3 л	3-7 л			ккал	
Макаронны с сыром	125/5/10	180/6/14	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	150	150	0,2		15	58
Печенье	44	44	3,48	4,08	7,38	144
Йогурт	150	150	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Суп картофельный на мясном бульоне	150	150	2,24	2,4	16,4	97
Канюста тушеная с отварным мясом	180/60	150/40	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	150	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	80	80	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	15	15	1,28	0,24	5,53	29
Подник						
Салат рыбный	150	150	7,83	19,3	9,58	243
Липо вареное	40	40	5,1	19,3	9,58	83
Кисель из концентрата	150	150			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	15	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *for* Горячева Л. М.  
 Повар: *for* Кирсанова О. Г.