

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

*Бус* /Бусыгина Н.А./

Меню

На 27 декабря 2022 года

| Наименование блюда                | Выход блюда (г)<br>Возрастная категория |        | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг.ценность<br>ккал |
|-----------------------------------|---|--------|----------------------|-------|----------|------------------------|
|                                   | 1-3 л                                   | 3-7 л  | белки                | жиры  | углеводы |                        |
| <b>Завтрак</b>                    |   |        |                      |       |          |                        |
| Бутерброд с маслом                | 20/5                                    | 25/5   | 1,08                 | 6,43  | 4,52     | 80                     |
| Каша вязкая пшенинная на молоке   | 150                                     | 180    | 4,22                 | 6,81  | 25,87    | 182                    |
| Кофейный напиток с молоком        | 150                                     | 180    | 1,19                 | 1,27  | 18,27    | 89                     |
| Апельсин                          | 105                                     | 105    | 0,34                 | 0,34  | 8,33     | 38                     |
| <b>Обед</b>                       |   |        |                      |       |          |                        |
| Салат из свеклы                   | 40                                      | 60     | 0,81                 | 2,25  | 4,77     | 43                     |
| Суп с клецками на курином бульоне | 150                                     | 200    | 2,86                 | 2,45  | 11,88    | 81                     |
| Картофель тушеный с цыпленком     | 180/50                                  | 150/60 | 23,68                | 24,53 | 19,62    | 394                    |
| Компот из смеси сухофруктов       | 150                                     | 110    | 0,4                  | 0,02  | 29,99    | 102                    |
| Хлеб ржаной                       | 30                                      | 35     | 2,47                 | 0,45  | 12,79    | 65                     |
| Хлеб пшеничный                    | 10                                      | 10     | 0,85                 | 0,16  | 3,7      | 20                     |
| <b>Полдник</b>                    |   |        |                      |       |          |                        |
| Салат из соленых огурцов          | 40                                      |        | 0,34                 | 2,04  | 1,04     | 24                     |
| Салат из свежих огурцов           |   | 60     | 0,46                 | 3,65  | 1,43     | 40                     |
| Яйцо вареное                      | 40                                      | 40     | 5,1                  | 4,6   | 0,3      | 63                     |
| Булочка российская                | 50                                      | 60     | 4,22                 | 4,81  | 33,31    | 193                    |
| Чай с лимоном                     | 150                                     | 180    | 0,18                 |       | 13,5     | 52                     |
| Хлеб пшеничный                    | 10                                      | 15     | 1,28                 | 0,24  | 5,55     | 29                     |

Калькулятор: *Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г.* Кирсанова О.Г.