

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено
директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 23 ноября 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	ккал
	1-3 л	3-7 л				
Завтрак						
Бутерброд с маслом	20/5	85/5	1,08	6,43	4,52	80
Каша вязкая пшеничная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Банан	113	113	1,28	0,43	17,85	81
Обед						
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	130/50	150/60	23,68	24,53	19,62	394
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,02	29,99	102
Хлеб ржаной	27	27	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Салат из соленых огурцов	40		0,34	2,04	1,04	29
Салат из свежих огурцов		40	0,46	3,65	1,43	40
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	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: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.