

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 8 ноября 2021 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		50	1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральный	105	105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58
Печенье	50	50	3,48	4,08	7,38	144
Яблоко	71	71	0,34	0,34	8,33	38
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	200	200	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Винегрет овощной	125		6,06	10,64	8,9	155
Винегрет с сельдью		120/80	6,06	10,64	8,9	156
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Тют / Торчица*

Повар: *Тют / Торчица*