


МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

 /Бусыгина Н.А.../

Меню

На 11 января 2023_ года

| Наименование блюда | Выход блюда (г) Возрастная категория | | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность ккал |
|----------------------------------|---|-------|----------------------|-------|----------|------------------------|
| | 1-3 л | 3-7 л | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 25/5 | 1,93 | 6,59 | 8,22 | 100 |
| Каша жидкая геркулесовая | 150 | 180 | 3,25 | 4,7 | 20,55 | 137 |
| Какао с молоком | 150 | 110 | 3,39 | 3,51 | 23,56 | 140 |
| Апельсин | 110 | 110 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 |
| Обед | | | | | | |
| Бульон из птицы гренками и яйцом | 150 | 200 | 8,6 | 8,11 | 9,93 | 147 |
| Котлеты рубленые из цыплят | 60 | 75 | 11,85 | 12,32 | 12,62 | 209 |
| Соус томатный | 20 | 25 | 0,29 | 1,05 | 2,01 | 19 |
| Рис отварной | 100 | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 182 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 110 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 |
| Хлеб ржаной | 30 | 37 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 |
| Полдник | | | | | | |
| Салат « Степной» | 100 | 125 | 1,5 | 0,29 | 11,88 | 56 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 60 | 5,09 | 2,19 | 32,32 | 169 |
| Чай с сахаром | 150 | 110 | 0,2 | | 15 | 58 |

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.