

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

*Бусыгина Н.А.* /Бусыгина Н.А./

Меню

На 22 сентября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая манная на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	119
Чай с молоком	150	180	2,62	2,34	14,31	89
Апельсин	60	60	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	200	5,82	4,92	15,29	129
Шницель из говядины	75	75	11,9	13,09	8,83	201
Рагу овощное	130	130	3,08	3,15	16,99	106
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	107
Хлеб ржаной	30	40	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Рыба, запеченная с яйцом	125	125	13,7	4,8	2,34	107
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г.* Кирсанова О.Г.