

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./



Меню

На 12 сентября 2022 года

Наименование блюда	1-3 л		3-7 л		белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность
	Выход блюда (г)	Возрастная категория	ккал	ккал				
Завтрак								
Макароны с сыром	105/5/10	180/5/10	8,44	12,25	30,07	264		
Чай с сахаром	150	180	0,2	15	58			
Печенье	83	83	3,48	4,08	7,38	144		
Бюлоро	10	10	0,34	0,34	8,33	38		
Обед								
Суп картофельный на мясном бульоне	150	180	2,24	2,4	16,4	97		
Кангуста тушеная с отварным мясом	130/60	150/40	23,24	21,29	15,05	345		
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102		
Хлеб ржаной	35	40	2,47	0,45	12,79	65		
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,53	29		
Подник								
Салат рыбный	100	115	7,83	19,3	9,58	243		
Липо вареное	40	40	5,1	19,3	9,58	83		
Кисель из концентрата	150	180			37,98	146		
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39		

Повар: Кирсанова О.Г.

Калькулятор: Горяева Л. М.