

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусьгина Н.А.../



Меню

На 3 мая 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	180	3,39	3,51	23,56	140
Апельсин	100	100	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Бульон из птицы гренками и яйцом	150	200	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рубленные из цыплят	75	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	35	2,47	0,45	12,79	65
<i>Мясо картофеля</i>	30	50	1,86	0,12	5,9	24
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	180	0,2		15	58
<i>Хлеб пшеничный</i>	10	15	1,28	0,24	5,53	29

Калькулятор: *Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г.* Кирсанова О.Г.