

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 13 апреля 2022_ 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	102	102	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Икра кабачковая	30	60	1,86	0,12	3,9	24
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	180	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	180	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,29	5,55	29

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.