

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 10 февраля 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	25/5				
Каша жидкая манная на молоке	150	180	1,93	6,59	8,22	100
Чай с молоком	150	180	3,92	2,65	34,84	119
Апельсин	105	105	2,62	2,34	14,31	89
			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				
Рагу овощное	130	150	11,9	13,09	8,83	201
Компот из смеси сухофруктов	150	180	3,08	3,15	16,99	106
Хлеб ржаной	30	36	0,4	0,02	24,99	107
Хлеб пшеничный	10	15	2,47	0,45	12,79	65
			1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Рыба, запеченная с яйцом	125	125				
Чай с сахаром	150	180	13,7	4,8	2,34	107
Хлеб пшеничный	15	20	0,2		15	58
			1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О. Г.