

МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено
 Директор МБОУ Асеровская СОШ

Буцыгина Н.А.//

Меню

На 6 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	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 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	28	28	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	200	5,82	4,92	15,29	129
Шницель из говядины	95	75	11,9	13,09	8,83	201
Рагу овощное	150	150	3,08	3,15	16,99	106
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	107
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Рыба, запеченная с яблом	145	145	13,7	4,8	2,34	107
Чай с сахаром	150	180	0,2	1,7	0,32	58
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Повар: *О.Г. Кирсанова*

Калькулятор: *Л.М. Горячева*

Меню