

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 26 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 пшеничная на молоке | 75D | 98D | 4,22 | 6,81 | 25,87 | 182 |
| Кофейный напиток на молоке | 75D | 18D | 1,19 | 1,27 | 18,27 | 89 |
| Груша | 100 | 100 | 0,64 | 0,48 | 15,2 | 67 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 40 | 5D | 0,96 | 3 | 4,27 | 48 |
| Борщ со сметаной | 15D | 200 | 5,15 | 6,85 | 7,23 | 111 |
| Соус сметанный | 15 | 20 | 0,54 | 1,83 | 0,92 | 22 |
| Запеканка картофельная с печенью | 130/100 | 150/50 | 12,38 | 19,79 | 25,09 | 328 |
| Сок фруктовый | 15D | 146 | 0,5 | | 14,12 | 58 |
| Хлеб ржаной | 30 | 37 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 |
| Полдник | | | | | | |
| Сырники из творога с джемом | 40/10 | 75/15 | 16,39 | 11 | 28,6 | 282 |
| Ряженка | 75D | 75D | 4,2 | 4,8 | 5,7 | 83 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.