

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 6 декабря 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	Возрастная категория		белки *	жиры	углеводы	
	1-3 л	3-7 л				
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	105	105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром		180	0,2		15	58
Печенье		100	3,48	4,08	7,38	144
Груша		125	0,34	0,26	8,08	36
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский		200	4,59	6,03	12,4	122
Биточки		75	11,9	13,09	8,83	201
Соус томатный		25	0,29	1,05	2,01	19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		130	7,3	9,4	35,7	263
Соk фруктовый		200	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной		37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный		15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Винегрет овощной		125	6,06	10,64	8,9	155
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)		180			37,98	146
Хлеб пшеничный		20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *ЛМ* Горячева Л.М.

Повар: *ОГ* Кирсанова О.Г.