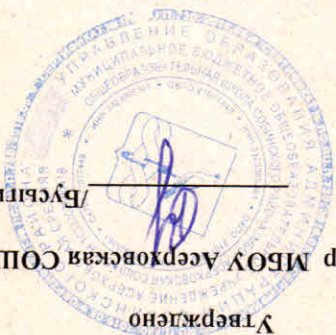


МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асеровская СОШ



Меню

На 7 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность		
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры		углеводы	ккал
Завтрак	20/5/6	85/5/10	4,85	6,93	9,96	125	
	Бутерброд с сыром	150	180	3,92	2,65	34,84	179
	Каша жидкая рисовая на молоке	150	180	1,19	1,27	16,27	89
	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,64	0,48	15,2	67
	Груша	87	87				
Обед	40	60	0,96	3	4,27	48	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	200	5,32	6,9	9,25	120
	Печень по - строгановски	60/85	75/35	16,89	8,4	2,14	15
	Картофельное пюре	180	150	3,27	5,37	22,06	150
	Сок фруктовый	150	150	0,6		16,95	70
Полдник	85	80	2,47	0,45	12,79	65	
	Хлеб ржаной	10	15	1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный						
	Омлет натуральный	60	40	6,23	10,07	1,1	120
	Яйцо вареное	50	80	5,1	4,6	0,3	63
Ужин	180	180	1,7	0,32	7,4	39	
	Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб пшеничный						

Капкыулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.