

# МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 20 мая 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 сыром						
Каша жидкая рисовая на молоке	20/5/6	25/5/10	4,85	6,93	9,96	125
Кофейный напиток с молоком	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Яблоко	150	180	1,19	1,27	16,27	89
	85	85	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты						
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	40	60	0,96	3	4,27	48
Печень по - строгановски	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Картофельное пюре	60/25	75/35	16,89	8,4	2,14	15
Сок фруктовый	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Хлеб ржаной	150	184	0,6		16,95	70
	40	45	2,47	0,45	12,79	65
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный						
Яйцо вареное	60		6,23	10,07	1,1	120
Булочка творожная		40	5,1	4,6	0,3	63
Йогурт	50	60	7,98	2,16	33,36	176
Хлеб пшеничный	140	145	1,7	0,32	7,4	39
	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.