

# МБОУ Асерховская СОШ

Директор МБОУ Асерховская СОШ



/Бусыгина Н.А./

Меню

На 28 августа 2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
Макароны с сыром	105/5/10	130/6/14	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Печенье	25	25	3,4	0,64	14,8	78
Яблоко	130	130	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	2,24	2,4	16,4	97
Капуста тушеная с отварным мясом	130/60	150/70	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	40	40	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,53	29
<b>Полдник</b>						
Салат рыбный	100	115	7,83	19,3	9,58	243
Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
Кисель из концентрата	150	180			31,65	122
Хлеб пшеничный	15	20	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор:  Балакирева А.О

Повар:  Кирсанова О.Г.