

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А. /Бусыгина Н.А./

Меню

На 30 мая 2023г.

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая пшеничная на молоке	150	180	4,22	6,81	25,87	182
Кофейный напиток на молоке	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Груша	100	100	0,64	0,48	15,2	67
Обед						
Огурец порционный	40	60	0,46	3,65	1,43	40
Борщ с мясом со сметаной	150	200	5,15	6,85	7,23	111
Соус сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
Запеканка картофельная с печенью	130/40	150/50	12,38	19,79	25,09	328
Сок фруктовый	150	180	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	75/10	100/20	16,39	11	28,6	282
Ряженка	150	180	4,2	4,8	5,7	83
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Л.М. Горячева* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г. Кирсанова* Кирсанова О.Г.