

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А.

Меню

На 13 января 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с маслом	205	255	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая манная на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	119
Чай с молоком	150	180	2,62	2,34	14,31	89
Апельсин	135	135	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	200	5,82	4,92	15,29	129
Шницель из говядины	45	45	11,9	13,09	8,83	201
Рягу овощное	130	150	3,08	3,15	16,99	106
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	107
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Рыба, запеченная с яйцом	125	125	13,7	4,8	2,34	107
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирянова О.Г.