

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 22 июня 2022\_ 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>						
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая геркулесовая	150	180	3,25	4,7	20,55	137
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Апельсин	110	110	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	30	30	1,86	0,12	3,9	24
Бульон из птицы гренками и яйцом	150/10	200/15	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рубленные из цыплят	60	75	11,85	12,32	12,62	209
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Рис отварной	100	130	3,16	4,66	31,79	182
Сок фруктовый	150	170	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
<b>Полдник</b>						
Салат « Степной»	100	123	1,5	0,29	11,88	56
Сдоба обыкновенная	50	60	5,09	2,19	32,32	169
Чай с <i>молочком</i>	150/9	180/9	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,29	5,55	29

Калькулятор:

Горячева Л.М.

Повар:

Кирсанова О.Г.