

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

*Бусыгина Н.А.* /Бусыгина Н.А./

Меню

На 30 января 2023 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>						
Кукуруза консервированная		30	1,1	0,2	5,6	29
Омлет натуральный	105	105	9,91	16,01	1,76	191
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Печенье	30	30	1,28	0,24	5,55	29
Яблоко	105	105	0,6	0,6	14,7	67
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский	150	200	4,59	6,03	12,4	122
Биточки	75	75	11,9	13,09	8,83	201
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	130	7,3	9,4	35,7	263
Сок фруктовый	150	155	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Винегрет с сельдью		125/25	0,06	10,64	8,9	155
Винегрет овощной	125		6,06	10,64	8,9	155
Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г.* Кирсанова О.Г.