

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

Н.А. Бусыгина Н.А./

Меню

На 30 ноября 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 сыром	20/5/6	25/5/10	4,03	6,77	6,26	105
Вермишель молочная	150	180	3,39	3,66	14,31	105
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Груша	130	120	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Щи с мясом из свежей капусты со сметаной	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	110/45	130/50	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	185	185			16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	30/20	10/26	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	130	170	5,04	5,76	7,37	101
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: *Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г.* Кирсанова О. Г.