

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 27 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>						
Бутерброд с сыром	20/5/8	20/5/10	4,88	6,93	9,96	125
Каша рисовая жидкая рисовая на молоке	150	110	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	110	1,19	1,27	18,27	89
Апельсин	90	90	0,6	0,6	14,7	67
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	60	0,81	2,25	4,77	43
Щи с мясом, со сметаной	150	200	5,48	6,87	5,27	105
Пудинг рыбный	75	75	12,46	5,16	4,57	115
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	40	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/15	105/26	17,54	12,05	17,15	247
Кисломолочный напиток «Снежок»	150	110	5,04	5,76	7,37	105
Хлеб пшеничный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.