

# МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 3 декабря 2021 год

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	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,96	125
Каша рисовая жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Апельсин	93	93	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	30	60	0,81	2,25	4,77	43
Щи с мясом и сметаной	150	200	5,48	6,87	5,27	105
Пудинг рыбный	45	45	12,46	5,16	4,57	115
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
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>						
Запеканка из творога с джемом	230/45	235/45	17,54	12,05	17,15	247
Кисломолочный напиток «Снежок»	150	180	5,04	5,76	7,37	105
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Л.М. Горячева* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г. Кирсанова* Кирсанова О.Г.