

# МБОУ Асерховская СОШ



Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 26 января\_2023 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 маслом	20/5	20/5	1,93	6,59	8,22	100
Вермишель молочная	150	110	3,79	3,66	14,31	105
Чай с молоком	120	180	2,67	2,34	14,31	89
Яблоко	75	75	0,6	0,6	14,8	67
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	150	200	6,06	1,92	11,88	89
Голубцы ленивые	140	190	12,23	26,15	12,44	334
Сок фруктовый	150	160	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>						
Салат картофельный	40/10		0,71	1,35	5,32	36
Икра кабачковая		40	1,86	0,12	3,9	24
Оладьи с маслом	80	95	7,13	11,76	38,83	295
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.