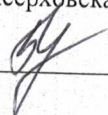


МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 4 октября 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	4,88	6,93	9,96	125
Каша пшеничная рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Корейский салат	150	180	1,19	1,27	18,27	89
2 Завтрак						
Груша	100	100	0,6	0,45	14,25	63
Обед						
Салат из свеклы	40	60	0,81	2,25	4,77	43
Щи с мясом и сметаной	150	200	5,48	6,87	5,27	105
Пюре картофельное	75	75	12,46	5,16	4,57	115
Картофельное пюре	130	130	3,27	5,37	22,06	150
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Запеканка из творога со сметаной	75/14	100/14	17,54	12,05	17,15	247
Сметанка	150	180	5,04	5,76	7,37	105
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:



Повар:

