МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

_____/Бусыгина Н.А./

Меню

На __10 июня _2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
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	70	70	0,34	0,34	8,33	38
Обед			0,81	2,25	4,77	43
Салат из свеклы	40	60	0,96	3	4.27	48
Щи 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	40	44	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0.24	5,55	29
Полдник						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/20	110/24	17,54	12,05	17,15	247
Кисломолочный напиток « Снежок»	160	188	5,04	5,76	7,37	105
Хлеб пшеничный	30	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г