

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 5 мая 2023 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 | 20/16 | 25/10 | 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 |
| Груша | 111 | 111 | 0,64 | 0,48 | 15,2 | 67 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 40 | 60 | 0,81 | 2,25 | 4,77 | 43 |
| Щи с мясом, со сметаной | 130 | 200 | 5,48 | 6,87 | 5,27 | 105 |
| Пудинг рыбный | 75 | 75 | 12,46 | 5,16 | 4,57 | 115 |
| Картофельное пюре | 130 | 130 | 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 |
| Полдник | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/15 | 110/25 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 |
| Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 200 | 5,04 | 5,76 | 7,37 | 105 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 |

Калькулятор: *ЛТ* Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.