

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 23 марта 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	4,03	6,77	6,26	105
Вермишель молочная	150	110	3,39	3,66	14,31	105
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Апельсин	97	97	1,35	0,3	12,57	57
Обед						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	110/60	130/40	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	150	180			16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	45/15	100/20	13,75	11,15	15,39	217
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л. М.

Повар:  Кирсанова О. Г.