

МБОУ Асерховская СОШ

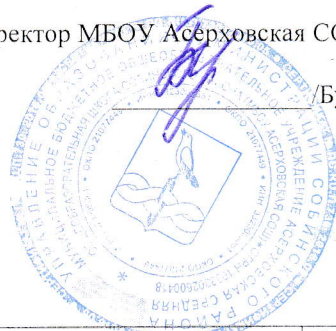
Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 24 ноября 2021 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	4,03	6,77	6,26	105
Вермишель молочная	150	180	3,39	3,66	14,31	105
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Яблоко	150	150	0,34	0,34	8,33	38
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	140	200	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	120	185			16,95	70
Хлеб ржаной	30	34	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	25/15	100/18	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	150	180	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л. М.

Повар:  Кирсанова О. Г.