

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 29 октября 2021 год



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 рисовая жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	200	250	1,19	1,27	18,27	89
Груша	159	159	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Салат из свеклы	30	60	0,81	2,25	4,77	43
Щи с мясом и 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 сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	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 сгущенным молоком	100/30	110/30	17,54	12,05	17,15	247
Кисломолочный напиток «Снежок»	200	200	5,04	5,76	7,37	105
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.