

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

Бу /Бусыгина Н.А./

Меню

На 12 апреля 2023 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	180	3,39	3,66	14,31	105
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Греча	120	120	0,64	0,48	15,2	67
Обед						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Щи с мясом из свежей капусты	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	110/45	130/50	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	140	145			16,95	70
Хлеб ржаной	30	32	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	75/25	100/28	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	115	115	5,04	5,76	7,37	101
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: *ЛМ* Горячева Л.М.

Повар: *ОГ* Кирсанова О. Г.