

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 18 мая 2023 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 маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Вермишель молочная	150	110	3,79	3,66	14,31	105
Чай с молоком	150	180	2,67	2,34	14,31	89
Апельсин	110	110	0,6	0,6	14,8	67
Обед						
Суп картофельный с рыбой	150	200	6,06	1,92	11,88	89
Голубцы ленивые	180	180	12,23	26,15	12,44	334
Сок фруктовый	150	110	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	40	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Салат картофельный	40/15		0,71	1,35	5,32	36
Икра кабачковая		50	1,86	0,12	3,9	24
Оладьи с маслом	10	40	7,13	11,76	38,83	295
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.