

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 28 декабря 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	180	3,39	3,66	14,31	105
Какао с молоком	150	110	3,39	3,51	23,56	140
Груша	110	110	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Икра кабачковая	30	40	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	150	160			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 с джемом	75/14	80/14	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	150	150	5,04	5,76	7,37	101
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О. Г.