

МБОУ Асерховская СОШ



Директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 23 марта_2023 год

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 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	110	2,67	2,34	14,31	89
Яблоко	95	95	0,6	0,6	14,8	67
Обед						
Суп картофельный с рыбой	150	200	6,06	1,92	11,88	89
Голубцы ленивые	140	190	12,23	26,15	12,44	334
Сок фруктовый	150	200	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	40	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	70	75	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Салат картофельный	40/15		0,71	1,35	5,32	36
Икра кабачковая		60	1,86	0,12	3,9	24
Оладьи с маслом	80	95	7,13	11,76	38,83	295
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.