

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А. /Бусыгина Н.А./

Меню

На 22 декабря_2022 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	20/5	1,93	6,59	8,22	100
Вермишель молочная	150	100	3,79	3,66	14,31	105
Чай с молоком	150	100	2,67	2,34	14,31	89
Яблоко	95	95	0,64	0,48	15,2	67
Обед						
Суп картофельный с рыбой	150	200	6,06	1,92	11,88	89
Голубцы ленивые	120	190	12,23	26,15	12,44	334
Сок фруктовый	125	125	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	20	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	20	13	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Салат картофельный	40/15		0,71	1,35	5,32	36
Икра кабачковая		40	1,86	0,12	3,9	24
Оладьи с маслом	80	95	7,13	11,76	38,83	295
Чай с сахаром	150	100	0,2		15	58

Калькулятор: *Горячева Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *Артемова О.А.* Артемова О.А.