

МБОУ Асерховская СОШ

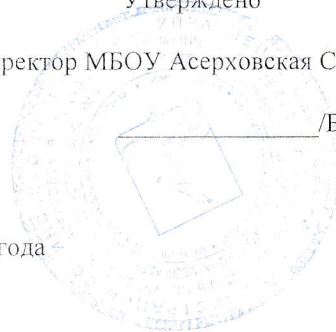
Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 17 сентября 2021 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	205/6	255/10	4,88	6,93	9,96	125
Каша рисовая жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Груша	85	85	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Салат из квашеной капусты	30	40	0,96	3	4,27	48
Щи с мясом и сметаной	150	200	5,48	6,87	5,27	105
Пудинг рыбный	75	75	12,46	5,16	4,57	115
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	35	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/10	95/20	17,54	12,05	17,15	247
Кисломолочный напиток «Снежок»	155	140	5,04	5,76	7,37	105
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Лет / Ширяева

Повар: Лет / Ширяева