

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./



Меню

На 28 октября 2021 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	180	3,79	3,66	14,31	105
Чай с молоком	150	180	2,67	2,34	14,31	89
Яблоко	75	75	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Суп картофельный с рыбой	150	200	6,06	1,92	11,88	89
Голубцы ленивые	170	190	12,23	26,15	12,44	334
Соф фруктовый	140	144	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	32	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	70	70	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Салат картофельный	40		0,71	1,35	5,32	36
Оладьи с маслом	80	95	7,13	11,76	38,83	295
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Печенье	28	28	3,48	4,08	7,38	144

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.