

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

Буцыгина Н.А.

Меню

На 16 ноября 2022 года

Наименование блюда	Взход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры		углеводы
Завтрак	Бурброд с сыром	80/5/6	4,03	6,77	6,26	105
	Вареники молочная	150	3,28	3,66	14,31	105
	Какао с молоком	150	3,39	3,51	23,56	140
	Пюре	103	103	0,26	8,08	36
Обед	Квас кабачковая	40	4,86	0,12	3,9	24
	Лин с мясом из свежей капусты со сметаной	150	5,42	6,95	6,64	111
	Лов	110/45	2,21	20,99	32,01	405
	Сок фруктовый	150	0,6	16,95	16,95	70
Полдник	Квас ржаной	30	4,47	0,45	12,79	65
	Квас пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20
	Людник из творога со ступенным молоком	85/45	13,45	11,15	15,39	217
	Людник	130	5,04	5,76	7,37	101
Ужин	Квас пшеничный	10	1,2	0,24	5,55	29
	Людник	130	5,04	5,76	7,37	101
	Людник из творога со ступенным молоком	100/30	13,45	11,15	15,39	217
	Людник	130	5,04	5,76	7,37	101

Калькулятор: *for software 1.11.*  
 Повар: *Prof. Kuznetsov D. G.*