

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 10 ноября 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	20/5/6	25/5/10	4,03	6,77	6,26	105
Вермишель молочная	150	180	3,39	3,66	14,31	105
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Груша	145	145	0,6	0,45	14,25	63
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порционный	60	60	0,16	0,02	0,53	3
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	140	200	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	180	180			16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
<b>Полдник</b>						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/34	140/34	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	250	250	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л. М.

Повар:  Кирсанова О. Г.