

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 29 апреля 2022 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	4,88	6,93	9,96	125
Каша рисовая жидкая рисовая на молоке	150	110	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Апельсин	65	65	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	60	0,96	2,25	4,77	43
Щи со сметаной	150	200	5,48	3	4,27	48
Пудинг рыбный	75	75	12,46	6,87	5,27	105
Картофельное пюре	130	150	5,16	12,46	4,57	115
Компот из сухофруктов	150	180	3,27	5,37	22,06	150
Хлеб ржаной	47	47	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб пшеничный	10	15	2,47	0,45	12,79	65
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/15	90/20	17,54	12,05	17,15	247
Кисломолочный напиток «Снежок»	150	150	5,04	5,76	7,37	105
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.