

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 29 июня 2022 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	20/5/9	25/5/12	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
Апельсин	123	123	1,53	0,34	13,77	64
Обед						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	140	180	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	150	195			16,95	70
Хлеб ржаной	35	40	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	75/20	100/24	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	150	180	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0,24	5,55	29
Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63

Калькулятор:  Кирсанова О.Г.

Повар:  Кирсанова О. Г.