


# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 3 марта\_2022 год

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 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	84	84	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	150	200	6,06	1,92	11,88	89
Голубцы ленивые	140	190	12,23	26,15	12,44	334
Сок фруктовый	150	126	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	34	34	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Салат картофельный	40/15		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

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г