

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 10 мая 2023 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	20/5/0	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
Яблоко	90	80	0,6	0,6	14,7	67
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Щи с мясом из свежей капусты	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	110/115	130/150	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	160	115			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	10/20	100/2,3	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	190	200	5,04	5,76	7,37	101
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О. Г.