

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 13 мая 2022 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	205/6	25/5/7	4,88	6,93	9,96	125
Каша рисовая жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Апельсин	79	79	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	60	0,81	2,25	4,77	43
Щи со сметаной	150	200	0,96	3	4,27	48
Пудинг рыбный	75	75	5,48	6,87	5,27	105
Картофельное пюре	130	150	12,46	5,16	4,57	115
Компот из сухофруктов	150	180	3,27	5,37	22,06	150
Хлеб ржаной	29	29	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб пшеничный	10	15	2,47	0,45	12,79	65
			1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/15	100/18	17,54	12,05	17,15	247
Кисломолочный напиток «Снежок»	130	139	5,04	5,76	7,37	105
Хлеб пшеничный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 13 мая 2022 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	20/5/6	25/5/7	4,88	6,93	9,96	125
Каша рисовая жидкая рисовая на молоке	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Кофейный напиток с молоком	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Апельсин	79	79	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	60	0,81	2,25	4,77	43
Щи со сметаной	150	200	0,96	3	4,27	48
Пудинг рыбный	75	75	5,48	6,87	5,27	105
Картофельное пюре	130	150	12,46	5,16	4,57	115
Компот из сухофруктов	150	180	3,27	5,37	22,06	150
Хлеб ржаной	29	29	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб пшеничный	10	15	2,47	0,45	12,79	65
			1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/15	100/18	17,54	12,05	17,15	247
Кисломолочный напиток «Снежок»	130	139	5,04	5,76	7,37	105
Хлеб пшеничный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.