

МБОУ Асерховская СОШ

Директор МБОУ Асерховская СОШ



/Бусыгина Н.А./

Меню

На 14 сентября 2023 год

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
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	80	85	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Суп картофельный с рыбой	150	200	6,06	1,92	11,88	89
Голубцы ленивые	170	190	12,23	26,15	12,44	334
Сок фруктовый	150	180	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Салат картофельный	40/15		0,71	1,35	5,32	36
Икра баклажанная		60	1,86	0,12	3,9	24
Оладьи с маслом	80	95	7,13	11,76	38,83	295
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58

Калькулятор: *BA* Балакирева А.О

Повар: *Кири* Кирсанова О.Г.