

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено
 Директор МБОУ Асерховская СОШ
 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 1 марта 2023 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	20/5/6	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
Груша	95	95	0,64	0,48	15,2	67
Обед						
Икра кабачковая	30	40	1,86	0,12	3,9	24
Щи с мясом из свежей капусты	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	110/45	130/60	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	120	150			16,95	70
Хлеб ржаной	29	30	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	60/15	80/19	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	100	125	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.