

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 9 марта 2022 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	25/5	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	125	125	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	140	200	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	150	180			16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	10	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	110/20	120/20	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	240	240	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Л. М.* Горячева Л. М.

Повар: *О. Г.* Кирсанова О. Г.