

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 25 ноября 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 | 20/5/6 | 25/5/10 | 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 | 110 | 1,19 | 1,27 | 18,27 | 89 |
| Мандарин | 92 | 92 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 110 | 80 | 0,81 | 2,25 | 4,77 | 43 |
| Ши с мясом, со сметаной | 130 | 200 | 5,48 | 6,87 | 5,27 | 105 |
| Пудинг рыбный | 75 | 75 | 12,46 | 5,16 | 4,57 | 115 |
| Картофельное пюре | 130 | 130 | 3,27 | 5,37 | 22,06 | 150 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 |
| Хлеб ржаной | 10 | 10 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 |
| Полдник | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 75/25 | 100/38 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 |
| Кисломолочный напиток «Снежок» | 130 | 140 | 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.