

# МБОУ Асерховская СОШ

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

Меню

На 15 апреля 2022 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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	180	1,19	1,27	18,27	89
Апельсин	113	113	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	75	75	12,46	5,16	4,57	115
Компот из сухофруктов	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Хлеб ржаной	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб пшеничный	26	26	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20	120/20	17,54	12,05	17,15	247
Кисломолочный напиток «Снежок»	190	195	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.