

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

[Signature]
/Бусыгина Н.А./

Меню

На 29 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 | 110 | 3,39 | 3,66 | 14,31 | 105 |
| Какао с молоком | 150 | 110 | 3,39 | 3,51 | 23,56 | 140 |
| Апельсин | 84 | 84 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 40 | 80 | 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 | 130/50 | 22,01 | 20,99 | 32,01 | 405 |
| Сок фруктовый | 125 | 125 | | | 16,95 | 70 |
| Хлеб ржаной | 30 | 34 | 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 | 20/20 | 100/81 | 13,75 | 11,15 | 15,39 | 217 |
| Йогурт | 120 | 125 | 5,04 | 5,76 | 7,37 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 20 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 |

Калькулятор: *[Signature]* Горячева Л.М.

Повар: *[Signature]* Кирсанова О. Г.