

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 6 апреля 2023 год



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 маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Вермишель молочная	150	180	3,79	3,66	14,31	105
Чай с молоком	150	110	2,67	2,34	14,31	89
Яблоко	110	110	0,6	0,6	14,8	67
Обед						
Суп картофельный с рыбой	150	200	6,06	1,92	11,88	89
Голубцы ленивые	130	190	12,23	26,15	12,44	334
Сок фруктовый	150	154	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	40	46	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Салат картофельный	40/15		0,71	1,35	5,32	36
Икра кабачковая		50	1,86	0,12	3,9	24
Оладьи с маслом	10	95	7,13	11,76	38,83	295
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.