МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Зам. директора МБОУ Асерховская СОШ

_____/Захарова Ю.В./

Меню

На _24 августа_ 2022_года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/5/6	25/5/10	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
Груша	110	110	0,34	0.26	8,08	36
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	170	200	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	150	180			16,95	70
Хлеб ржаной	30	35	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	80/15	100/22	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	140	140	1,7	0,32	7.4	39
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0.24	5.55	29

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О. Г.