

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 26 апреля 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
Груша	109	109	0,64	0,48	15,2	67
Обед						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Щи с мясом из свежей капусты	150	100	5,42	6,95	6,64	111
Плов	110/45	130/50	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	140	105			16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	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	25/15	100/20	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	150	110	5,04	5,76	7,37	101
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О. Г.