

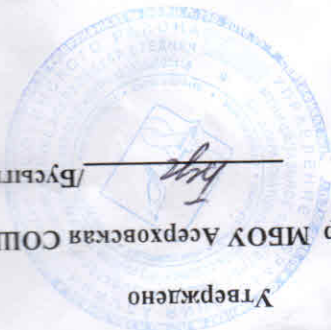
МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено
 Директор МБОУ Асеровская СОШ

Буцыгина Н.А./

Меню

На 13 января 2023 года



Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/5/6	10/5/10	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	90	90	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Салат из свежеты	40	60	0,81	2,25	4,77	43
Щи с мясом, со сметаной	150	200	5,48	6,87	5,27	105
Пудинг рыбный	45	45	12,46	5,16	4,57	115
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	40	45	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Подник						
Запеканка из творога со ступеным молоком	105/20	115/28	17,54	12,05	17,15	247
Кисломолочный напиток «Снежок»	150	175	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.