

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 31 марта\_2022 год



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,93	6,59	8,22	100
Вермишель молочная	150	180	3,79	3,66	14,31	105
Чай с молоком	150	180	2,67	2,34	14,31	89
Яблоко	103	103	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	150	200	6,06	1,92	11,88	89
Голубцы ленивые	170	190	12,23	26,15	12,44	334
Сок фруктовый	150	180	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	13	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Салат картофельный	40/15		0,71	1,35	5,32	36
Оладьи с маслом	80	95	7,13	11,76	38,83	295
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О.Г.