

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

[Signature] /Бусыгина Н.А./

Меню

На 22 сентября 20 21 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	4,88	6,93	6,96	125
Вермишель молочная	150	180	3,79	3,66	14,31	105
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Груши	80	80	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	150	200	5,42	6,93	6,64	111
Плов	150	180	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	150	160	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Поядник						
Пудинг из творога (запеченный)	75/20	100/20	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	180	185	5,04	5,76	7,37	101
Хлеб пшеничный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *[Signature]* /Торкенте

Повар: *[Signature]* /Жирсамова