

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 4 мая_2023 год



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 маслом	225	255	1,93	6,59	8,22	100
Вермишель молочная	150	110	3,79	3,66	14,31	105
Чай с молоком	150	110	2,67	2,34	14,31	89
Яблоко	85	15	0,6	0,6	14,8	67
Обед						
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	170	0,6		16,95	70
Хлеб ржаной	30	40	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	70	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
Салат картофельный	40/15		0,71	1,35	5,32	36
Икра кабачковая		30	1,86	0,12	3,9	24
Оладьи с маслом	70	95	7,13	11,76	38,83	295
Чай с сахаром	150	110	0,2		15	58
<i>Тростельно</i>	35	35	0,1		9,2	61

Калькулятор: *ЛМ* Горячева Л.М.

Повар: *ОГ* Кирсанова О.Г.