

# МБОУ Асрховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асрховская СОШ

/Бусыгина Н.А./



На 18 января 2023 года

Меню

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	
Завтрак					ккал
Бутерброд с сыром	80/5/6	85/5/10	4,03	6,77	6,26
Вермишель молочная	150	110	3,39	3,66	14,31
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56
Груша	183	133	0,34	0,26	8,08
Обед					
Икра кабахчевая	40	50	1,86	0,12	3,9
Шниц с мясом из свежей капусты	150	800	5,42	6,95	6,64
Плов	110/45	130/50	22,01	20,99	32,01
Сок фруктовый	150	180			16,95
Хлеб ржаной	80	87	2,47	0,45	12,79
Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7
Полдник					
Пудинг из творога со ступенным молоком	80/20	80/20	13,75	11,15	15,39
Йогурт	150	160	5,04	5,76	7,37
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0,24	5,55
					29

Калькулятор: *Торачева Л.М.*

Повар: *Кирсанова О.Г.*