

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 9 декабря 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-4кл	5-9кл	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Сыр порционный	10		2,53	2,53	3,23	40
Капуста тушеная с пыленком	150/60	150/60	16,09	15,23	11,58	248
Чай с лимоном	200/15г	200/15г	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	3г	3г	3,4	0,64	14,8	78
Апельсин	10г		1,58	0,35	14,18	66
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	200		0,8		22,6	94
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	200/25	200/25	5,35	2,07	13,13	92
Суфле из бройлеров- пылят	100	100	9,72	7,55	5,58	129
Рис отварной	130	180	3,16	4,66	31,79	182
Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	23,88	98
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	52
Хлеб пшеничный	30	30	2,55	0,48	11,1	59

Калькулятор: *Лет* Горячева Л.М

Повар: *Арт* Артемова О.А.