

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 7 декабря 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	Возрастная категория		белки *	жиры	углеводы	ккал
	1-4кл	5-9кл				
Завтрак						
Помидор свежий порционный	40		0,31	0,05	1,04	6
Гуляш из сердца	50/50	50/50	14,34	14,67	3,05	202
Картофельное пюре	150	150	3,16	6,76	21,9	161
Сок фруктовый	210		0,8		22,6	94
Чай с сахаром		200	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	35	35	3,4	0,64	14,8	78
Яблоко	142		0,6	0,6	14,7	67
2-ой завтрак						
Молочный коктейль	200		2,9	3,2	4,7	59
Обед						
Рассольник Ленинградский	200/20		5,86	6,42	13,48	136
Биточки	75		11,9	13,09	8,83	201
Капуста тушеная	150		3,6	5,45	15	123
Компот из смеси сухофруктов	200				18,16	73
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,23	53
Хлеб пшеничный	30		2,55	0,48	11,1	59

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Артемова О.А.