

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено
 директор МБОУ Асерховская СОШ
 Бусыгина Н.А./



Меню

На 23 ноября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-4кл	5-9кл	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Помидор свежий порционный	30		0,31	0,05	1,04	6
Гуляш из сердца	50/50	50/50	14,34	14,67	3,05	202
Картофельное пюре	750	750	3,16	6,76	21,9	161
Сок фруктовый	200		0,8		22,6	94
Чай с сахаром		200	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	37	37	3,4	0,64	14,8	78
Яблоко	83		0,6	0,6	14,7	67
2-ой завтрак						
Молочный коктейль	200		2,9	3,2	4,7	59
Обед						
Рассольник Ленинградский	250		2,55	3,76	20,06	119,75
Котлеты рубленные из птицы	50		7,73	8,43	8,55	139,25
Каша гречневая рассыпчатая	150		18,46	7,42	99,33	513,39
Компот из свежих яблок	200		0,16		28,47	108,16
Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,2

Калькулятор:  Горячева Л.М.
 Повар:  Артемова О.А.