

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 29 ноября 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-4кл	5-9кл	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с сыром						
Омлет натуральный	37/25		4,7	7,9	7,3	123
Кукуруза консервированная	105/5	105/5	10,38	16,77	1,84	200
Кофейный напиток	50		0,88	0,16	4,48	23
Хлеб пшеничный	200	200	1,32	1,41	20,3	99
Шоколад		37	3,4	0,64	14,8	78
	15		0,81	5,3	7,89	83
2-ой завтрак						
Яблоко						
	154		0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Суп с макаронн. изде.	250	250	2,88	2,37	23,42	123,38
Каша	150	150	12,17	13,77	28,4	300,86
Сок фруктовый	200	200	0,6		34,0	132
Хлеб ржаной	46	46	1,41	0,27	14,94	64,2

Калькулятор: *Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *О.А.* Артемова О.А.