

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 13 декабря 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	34/15		4,7	7,9	7,3	123
Омлет натуральный	105/5	105/5	10,38	16,77	1,84	200
Кукуруза консервированная	45		0,88	0,16	4,48	23
Кофейный напиток	200	200	1,32	1,41	20,3	99
Хлеб пшеничный		31	3,4	0,64	14,8	78
Шоколад	15		0,81	5,3	7,89	83
2-ой завтрак						
Яблоко	138		0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	200/20	200/20	7,64	5,99	13,94	140
Тефтели из говядины	75/35	75/35	7,48	10,59	6,99	154
Рагу овощное	150	150	3,08	3,15	16,49	106
Сок фруктовый	184	184	0,67		18,83	78
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	52
Хлеб пшеничный	30	30	2,55	0,48	11,1	59

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Артемова О.А.