

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено
 директор МБОУ Асерховская СОШ
 /Бусыгина Н.А./



Меню

На 18 ноября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	
	1-4кл	5-9кл				
Завтрак						
Бутерброд с сыром	35/15		4,7	7,9	7,3	123
Каша вязкая пшенная с маслом	200/10	200/10	7,66	8,43	32,93	239
Какао с молоком	200	200	3,77	3,9	26,18	155
Хлеб пшеничный		35	3,4	0,64	14,8	78
Груши	100		0,6	0,45	14,25	63
2-ой завтрак						
Сок фруктовый	200		0,8		22,6	94
Обед						
Фарш с капустой и картошкой	250		20,9	3,66	14,97	98
Макароны по-флотски	150		16,93	12,71	13,34	248
Чаша с соевым соусом	200		0,16		28,47	108
Хлеб пшеничный	50		1,41	0,21	14,94	64

Калькулятор: *Л.С.* Горячева Л.М.

Повар: *О.А.* Артемова О.А.