

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 22 декабря 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-4кл	5-9кл	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Помидор свежий порционный	35		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	200		0,8		22,6	94
Чай с сахаром		200	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	35	35	3,4	0,64	14,8	78
Груша	108		0,34	0,26	8,08	36
2-ой завтрак						
Слойка домашняя «Малина»	85		6	22	59	458
Обед						
Суп картофельный с рыбой	200/20	200/20	5,35	2,07	13,13	92
Суфле из бройлеров- цыплят	100	100	9,72	7,55	5,58	129
Рис отварной	130	130	3,16	4,66	31,79	182
Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	23,88	98
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53
Хлеб пшеничный	15	15	2,55	0,48	11,1	59

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Артемова О.А.