

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 23 декабря 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-4кл	5-9кл	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Сыр порционный	10		2,53	2,53	3,23	40
Капуста тушеная с пыпленком	150/60	150/60	16,09	15,23	11,58	248
Чай с лимоном	200/15/4	200/15/4	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	36	36	3,4	0,64	14,8	78
Апельсин	120		1,58	0,35	14,18	66
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200		0,8		22,6	94
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200/20	200/20	2,04	2,9	8,21	67
Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	75	75	11,85	12,32	12,62	209
Пюре картофельное	150	150	3,27	5,37	22,06	150
Напиток апельсиновый	200	200	0,09	0,09	24,02	97
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	52
Хлеб пшеничный	15	15	2,55	0,48	11,1	59

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Артемова О.А.