

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./


Меню

На 8 декабря 2021 года



| Наименование блюда                | Выход блюда (г)      |           | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг. ценность<br>ккал |
|-----------------------------------|----------------------|-----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|
|                                   | Возрастная категория |           | белки                | жиры  | углеводы |                         |
|                                   | 1-4кл                | 5-9кл     |                      |       |          |                         |
| <b>Завтрак</b>                    |                      |           |                      |       |          |                         |
| Макароны с сыром                  | 150/20/10            | 150/20/10 | 9,72                 | 11,16 | 38,28    | 300                     |
| Кисломолочный напиток «Снежок»    | 150                  | 150       | 5,6                  | 6,4   | 8,2      | 117                     |
| Хлеб пшеничный                    | 36                   | 36        | 3,4                  | 0,64  | 24,8     | 78                      |
| Груша                             | 130                  |           | 0,64                 | 0,48  | 15,2     | 67                      |
| <b>Второй завтрак</b>             |                      |           |                      |       |          |                         |
| Слойка домашняя «Малина»          | 85                   |           | 6,0                  | 22    | 59       | 458                     |
| <b>Обед</b>                       |                      |           |                      |       |          |                         |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200/20               |           | 2,04                 | 2,9   | 8,21     | 67                      |
| Котлеты рубленые из цыплят        | 75                   |           | 11,85                | 12,32 | 12,62    | 269                     |
| Картофельное пюре                 | 150                  |           | 3,27                 | 5,37  | 22,06    | 150                     |
| Напиток апельсиновый              | 200                  |           | 0,09                 | 0,09  | 24,02    | 97                      |
| Хлеб ржаной                       | 30                   |           | 1,98                 | 0,36  | 10,23    | 52                      |
| Хлеб пшеничный                    | 30                   |           | 2,55                 | 0,48  | 11,1     | 59                      |

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Артемова О.А.

