

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено  
директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 29 ноября 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки*	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Макароны с сыром	105/37/20	130/6/14	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Печенье	29	29	3,48	4,08	7,38	144
Яблоко	76	76	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	2,24	2,4	16,4	97
Капуста тушеная с отварным мясом	130/60	150/70	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,53	29
<b>Полдник</b>						
Салат рыбный	100	145	7,83	19,3	9,58	243
Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	5,1	19,3	9,58	83
Кисель из концентрата	150	110			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Л.М.* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г.* Кирсанова О.Г.