

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 10 декабря 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	
	1-4кл	5-9кл				
Завтрак						
Помидор свежий порционный	50		0,41	0,07	1,39	8
Биточки из говядины	75	75	11,85	10,8	12	195
Картофельное пюре	150	150	3,16	6,76	21,9	161
Соф фруктовый	190		0,8		22,6	94
Чай с сахаром		200	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	40	40	3,4	0,64	14,8	78
2-ой завтрак						
Мандарин	95		1,58	0,35	14,18	66
Обед						
Суп крестьянский с крупой	200/20		5,18	6,51	10,02	119
Жаркое по- домашнему	200		20,68	19,9	17,22	331
Сок фруктовый	217		0,67		18,83	78
Хлеб ржаной	36		1,98	0,36	10,23	52
Хлеб пшеничный	15		2,55	0,48	11,1	59

Калькулятор: *Лис* Горячева Л.М.

Повар: *Сем* Артемова О.А.