

# МБОУ Асерховская СОШ

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бессыгина Н.А./



Меню

На 27 декабря 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	105/5/10	105/5/14	8,44	12,25	30,07	264
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Печенье	16	16	3,48	4,08	7,38	144
Яблоко	111	111	0,6	0,6	14,7	67
<b>Обед</b>						
Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	2,24	2,4	16,4	97
Капуста тушеная с отварным мясом	130/60	150/40	23,24	21,29	15,05	345
Компот из сухофруктов	150	110	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	30	34	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,53	29
<b>Полдник</b>						
Салат рыбный	100	115	7,83	19,3	9,58	243
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5,1	19,3	9,58	83
Кисель из концентрата	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Лит* Горячева Л.М.

Повар: *О.Г.* Кирсанова О.Г.