

Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

Малова О.А./

Меню на оздоровительный лагерь

На 15 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
		7-11 лет	белки	жиры	
Завтрак					
1. Запеканка из творога со с. маковой	110/16	13,2	13,12	13,41	233
2. Сметана	180	4,9	5,6	4,17	102
3. Хлеб пшеничный	35	2,55	2,98	11,1	59
Обед					
1. Салат из св. огурцов	60	0,68	2,15	1,5	26
2. Рассольник Ленинградский	200/20	5,86	6,42	13,48	136
3. Суп с говядиной тушеной	150	3,6	5,45	7,5	123
4. Картофель	25	1,9	13,09	8,83	201
5. Суп из свеклы	200			18,16	73
6. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,36	10,23	52
7. Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
8. Чай	1шт.	0,6	0,6	14,7	67

Калькулятор:

Лав / Дречина

Повар:

Рисф Абрамова О.А.

# МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено  
директор МБОУ Асерховская СОШ  
Бусыгина Н.А./

## Меню

На 15 января 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
1. Бутерброд с мяс.	20/5	25/5	1,03	6,59	8,22	100
2. Чай с сахаром	150	180	4,22	6,81	25,84	182
3. Сдобные изделия	150	180	1,79	1,24	18,24	89
4. Молоко	62	62	0,34	0,34	8,08	36
<b>Обед</b>						
1. Суп с мясом и смет.	150	200	5,15	6,85	7,23	111
2. Салат витаминный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
3. Соус сметанный	130/40	150/50	12,38	19,79	25,09	328
4. Запеканка сыр. с помид.	150	176	0,6		16,95	70
5. Сок фруктовый	30	37	2,47	0,45	13,79	65
6. Чай с сахаром	10	15	1,28	0,24	5,55	29
7. Чай витаминный						
<b>Полдник</b>						
1. Сникерс из творога с орехами	75/10	100/13	16,39	11	28,6	212
2. Чай с сахаром	140	140	4,2	4,8	5,4	13
3. Салат витаминный	10	20	1,7	0,32	4,4	39
4. Чай с сахаром	36	36	0,7		9,2	61

Калькулятор: Бел / Торжкова

Повар: А. / Дирякина