

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено
директор МБОУ Асерховская СОШ
Бусыгина Н.А./

Меню

На 31 мая 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	
	1-3 л	3-7 л				
Завтрак						
1. Мамалыга с соевым	105/5/10	130/6/14	8,44	12,25	30,01	264
2. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
3. Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
4. Масло	55	55	0,34	0,34	1,33	38
Обед						
1. Суп курт. на мясном бульоне	150	200	2,24	2,4	16,4	97
2. Картофель туш. с мясом	130/60/150/40		23,24	21,9	15,05	345
3. Картофель из супа	150	180	0,4	0,02	24,99	102
4. Хлеб пшеничный	30	37	2,47	0,45	12,79	65
5. Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Салат фруктовый	100	115	0,03	19,3	0,58	243
2. Масло сливочное	1шт.	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
3. Хлеб	150	180			37,98	146
4. Хлеб пшеничный	15	20	1,4	0,32	7,4	39

Калькулятор: Сит / Фрунзе
Повар: Сит / Фрунзе