

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено
 директор МБОУ Асерховская СОШ
 Бусыгина Н.А./

Меню

На 2 июня 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
1. Творожок с мед.	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	120
2. Чай с сахаром	150	180	3,35	4,7	20,55	134
3. Хлеб	150	180	3,39	3,57	23,56	140
4. Молоко	74	74	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Суп картофельный	30	60	1,86	0,12	3,9	24
2. Суп с курицей и овощами	150	200	8,6	8,11	9,93	142
3. Картофель пюре с маслом	60	75	11,85	12,32	13,62	209
4. Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
5. Рис отварной	100	130	3,16	4,66	31,79	162
6. Картофель отварной	150	180	0,4	0,02	24,99	102
7. Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
1. Салат витаминный	100	105	1,5	0,29	11,88	56
2. Суп овощной	50	60	5,09	2,19	33,32	169
3. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
4. Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,29	5,55	29

Калькулятор: И.И. Горюнов
 Повар: О.А. Жеребкова

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено
Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

Малова О.А./

Меню на оздоровительный лагерь

На 2 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
		7-11 лет	белки	жиры	
Завтрак					
1. Булочки с мясом	35/10	1,35	8,04	5,65	100
2. Зер. каша	30	0,93	0,06	1,95	12
3. Вареное картофельное	105/5	10,38	16,77	1,84	200
4. Яблоко	200	3,77	3,9	26,18	155
Обед					
1. Салат с мясом	50	4,76	3,87	3,79	69
2. Рыб. суп с картошкой	200/20	2,04	2,9	8,21	67
3. Картофельный суп	75	11,85	12,32	12,62	209
4. Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150
5. Картофельная запеканка	200	0,09	0,09	24,02	97
6. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,36	10,23	52
7. Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
8. Фрукты	180	0,6	0,45	14,25	63

Калькулятор:

Лет / Дуремин

Повар:

Ремек Александровна О.А.