

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

*Заварова И.В.*

Меню

На 30 августа 2021 года

| Наименование блюда                | Выход блюда (г)      |          | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг. ценность<br>ккал |
|-----------------------------------|----------------------|----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|
|                                   | Возрастная категория |          | белки                | жиры  | углеводы |                         |
|                                   | 1-3 л                | 3-7 л    |                      |       |          |                         |
| Завтрак                           |                      |          |                      |       |          |                         |
| 1. Макароны с сыром               | 105/5/10             | 130/6/14 | 8,44                 | 12,35 | 30,07    | 264                     |
| 2. Чай с сахаром                  | 150                  | 180      | 0,2                  |       | 15       | 58                      |
| 3. Творог                         | 33                   | 33       | 3,48                 | 4,08  | 4,38     | 144                     |
| 4. Масло                          | 145                  | 145      | 0,34                 | 0,34  | 8,33     | 38                      |
| Обед                              |                      |          |                      |       |          |                         |
| 1. Суп картош. на масле           | 150                  | 200      | 2,24                 | 2,4   | 16,4     | 97                      |
| 2. Картофель туш. с вет. морковью | 130/50               | 150/70   | 2,24                 | 2,29  | 15,05    | 345                     |
| 3. Чай из сухофруктов             | 150                  | 180      | 0,4                  | 0,02  | 24,99    | 102                     |
| 4. Масло растительное             | 30                   | 37       | 2,47                 | 0,45  | 12,79    | 65                      |
| 5. Масло сливочное                | 10                   | 15       | 1,28                 | 0,24  | 5,53     | 29                      |
| Полдник                           |                      |          |                      |       |          |                         |
| 1. Салат овощной                  | 10                   | 15       | 7,83                 | 19,3  | 9,58     | 243                     |
| 2. Мясо вареное                   | 1шт.                 | 1шт.     | 5,1                  | 4,6   | 0,3      | 83                      |
| 3. Чай                            | 150                  | 180      |                      |       | 24,98    | 146                     |
| 4. Масло сливочное                | 15                   | 20       | 1,7                  | 0,32  | 4,4      | 39                      |

Калькулятор: *Лит / Заварова*

Повар: *Лит - / Заварова*