

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 5 октября 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						
Бутерброд с сыр.	20/5	25/5	1,08	6,43	4,52	80
Фрукты в виде перекуса	150	180	4,22	6,81	25,87	112
Чай зеленый						
Фруктовый напиток	150	180	1,19	1,27	18,27	89
Творог	86	86	1,88	0,43	17,85	81
Обед						
Салат из свеклы	40	60	0,81	2,25	4,77	43
Суп с макаронами на курином бульоне	150	200	2,86	2,45	11,88	11
Фаршированные котлеты	130/150	150/60	23,68	24,53	19,62	394
Пюре картофельное	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Яблоко печеное	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Чай зеленый	10	10	0,85	0,16	3,2	20
Полдник						
Салат из св. огурцов	40		0,34	2,04	1,04	24
Салат из св. огурцов		50	0,46	3,65	1,43	40
Чай зеленый	1шт.	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
Творог рассыпчатый	50	60	4,22	4,81	33,37	193
Чай с лимоном	150	180	0,18		13,5	52
Чай зеленый	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: Бел / Горюхова

Повар: Гуреева