

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено
 директор МБОУ Асерховская СОШ
 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 26 мая 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-4кл	5-9кл	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
1. Макароны с сыром	150/20/10	150/20/10	9,72	11,16	38,28	300
2. Сметана	200	200	5,6	64	8,2	117
3. Хлеб пшеничный	36	36	3,4	0,64	14,8	78
4. Груши	1шт.		0,64	0,48	15,2	64
Обед						

Калькулятор: Сид / Демидов
 Повар: Роща / Айметова О.А.

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./



Меню

На 26 июля 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. Творожок с сметаной	20/5/6	25/5/10	4,03	6,77	6,26	105
2. Вареники мясные	150	180	3,79	3,66	14,31	105
3. Чай	150	180	3,38	3,51	23,58	140
4. Фрукты	98	98	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
1. Суп картофельный	40	60	1,86	0,12	3,9	24
2. Суп из св. капусты со смет.	150	200	5,42	6,93	6,64	111
3. Рис	180	200	22,01	20,99	32,01	405
4. Сок фруктовый	150	186	0,6		18,95	40
5. Яблоко печеное	30	37	2,47	0,45	12,79	65
6. Яблоко консервированное	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
1. Пудинг из творога со смет. мясной	75/10	100/15	13,75	11,15	15,39	217
2. Йогурт	150	186	5,04	5,76	4,37	101
3. Яблоко консервированное	10	20	7,7	0,32	4,4	39

Калькулятор: Бусыгина Н.А.

Повар: Журикова