

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 3 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. Бутерброд с мрс.	205	255	1,08	6,43	4,52	80
2. Вареники мясные	150	180	5,79	3,66	14,31	195
3. Чай с молоком	150	180	2,67	2,34	14,31	89
4. Молоко	52	52				
Обед						
1. Суп карт. с кабачк.	150	200	6,06	1,92	11,88	89
2. Картофельная запеканка	170	190	12,23	26,15	12,44	334
3. Сок фруктовый	150	150		0,6	16,95	40
4. Яблоко печеное	30	37	2,47	0,45	12,79	65
5. Яблоко печеное	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Салат картофельный	40		0,71	1,35	5,32	36
2. Вареники с мясом	80	95	4,13	11,76	38,13	295
3. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58

Калькулятор: Бусыгина Н.А.
 Повар: Бусыгина Н.А.

Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

/Малова О.А./



Меню на оздоровительный лагерь

На 3 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак					
1. Творожный сыр с сахаром	35/5/15	0,42	8,44	13,0	135
2. Веник шиповника	150	3,16	3,04	14,92	88
3. Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
Обед					
1. Салат из св. помидор	50	1,05	2,72	2,5	39
2. Суп. карто. с рыбой	200/25	5,35	8,07	13,13	92
3. Супчик из картофеля	100	0,72	4,55	5,58	12,9
4. Рис отваренный	130	3,16	4,66	31,79	182
5. Колбаса из св. мяса	200	0,16	0,16	23,88	98
6. Ябло жареный	40	1,98	0,36	10,23	52
7. Ябло пюре	30	0,55	0,48	11,1	59
8. Макароны	40	0,54	35,33	52,6	553

Калькулятор: Тют/Далеко

Повар: Резв. Афиимова О.А.