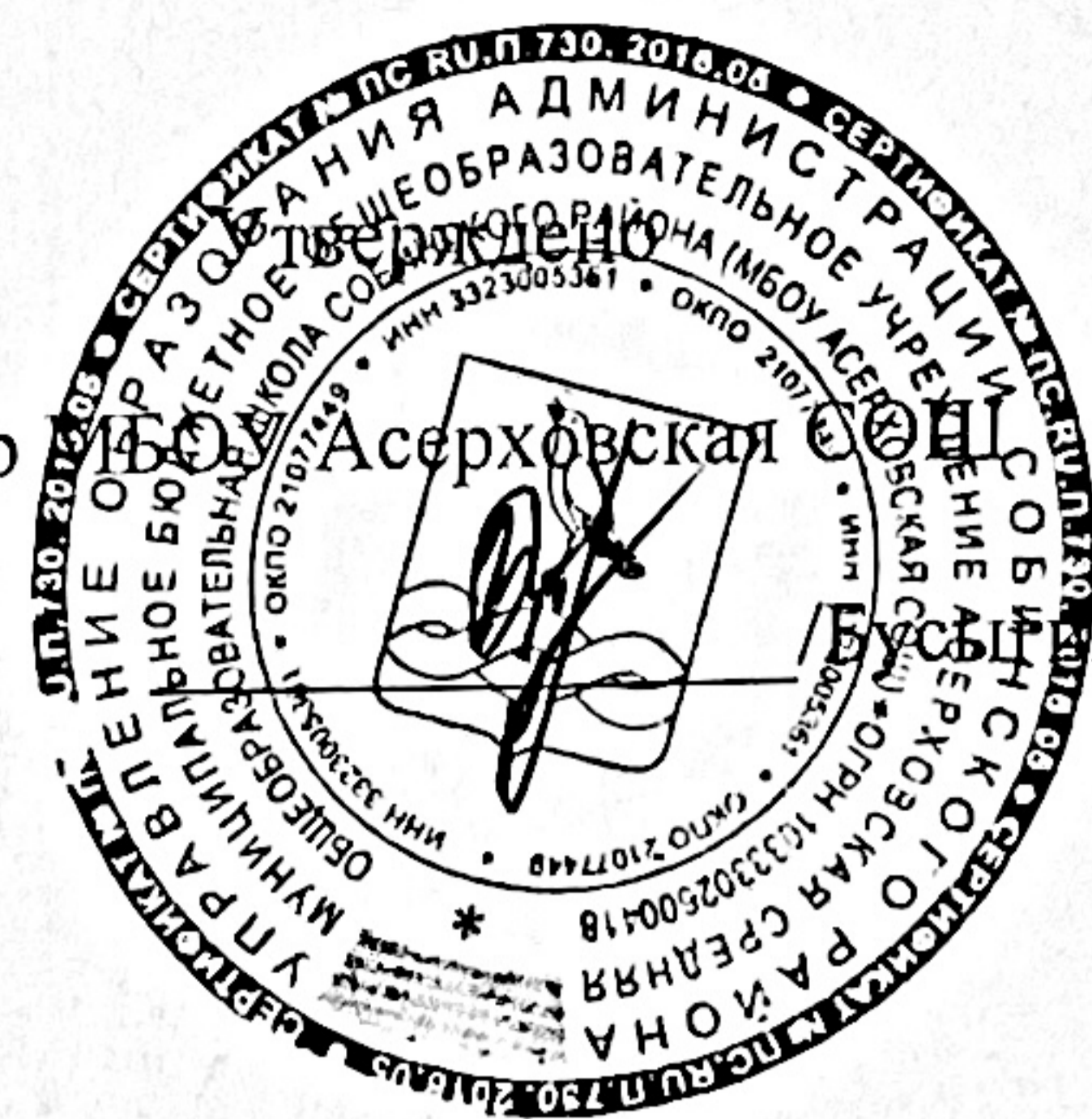


МБОУ Асерховская СОШ

директор



Усова Н.А./

Меню

На 7 сентября 2021 года

| Наименование блюда | Выход блюда (г)      |         | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг. ценность |
|--------------------|----------------------|---------|----------------------|-------|----------|-----------------|
|                    | Возрастная категория |         | белки                | жиры  | углеводы | ккал            |
| 1-4кл              | 5-9кл                |         |                      |       |          |                 |
| Завтрак            |                      |         |                      |       |          |                 |
| Сыр порционный     | 10                   |         | 2,53                 | 2,53  | 3,23     | 40              |
| Макулатура тушеная | 210                  | 210     | 16,09                | 15,23 | 11,58    | 248             |
| С укропом          |                      |         |                      |       |          |                 |
| Чай с молоком      | 200/15г              | 200/15г | 0,2                  |       | 15       | 58              |
| Блюдо мясное       | 37                   | 37      | 3,4                  | 0,64  | 14,8     | 78              |
| Апельсин           | 1шт.                 |         | 1,58                 | 0,35  | 14,18    | 66              |
| 2-ой завтрак       |                      |         |                      |       |          |                 |
| Сок фруктовый      | 200                  |         | 0,8                  |       | 22,6     | 94              |
| Обед               |                      |         |                      |       |          |                 |
|                    |                      |         |                      |       |          |                 |
|                    |                      |         |                      |       |          |                 |
|                    |                      |         |                      |       |          |                 |
|                    |                      |         |                      |       |          |                 |
|                    |                      |         |                      |       |          |                 |
|                    |                      |         |                      |       |          |                 |
|                    |                      |         |                      |       |          |                 |

Калькулятор: Бер / Дречина  
 Повар: Куф / Артемьева

МБОУ Асерховская СОШ



Меню

На 7 Октября 2021 года

| Наименование блюда      | Выход блюда (г)<br>Возрастная категория |       | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг.ценность |
|-------------------------|---|-------|----------------------|-------|----------|----------------|
|                         | 1-3 л                                   | 3-7 л | белки                | жиры  | углеводы | ккал           |
| <b>Завтрак</b>          |   |       |                      |       |          |                |
| Бутерброд с мяс.        | 20/5                                    | 25/5  | 1,93                 | 6,59  | 8,22     | 100            |
| Сырники                 | 150                                     | 180   | 3,92                 | 2,65  | 34,84    | 119            |
| Чай с лимоном           | 150                                     | 180   | 2,62                 | 2,34  | 14,31    | 89             |
| Апельсин                | 110                                     | 110   | 0,34                 | 0,34  | 8,33     | 38             |
| <b>Обед</b>             |   |       |                      |       |          |                |
| Суп карт. с мяс. и з.в. | 150                                     | 200   | 5,82                 | 4,92  | 15,29    | 129            |
| Салат из овощей         | 75                                      | 75    | 1,19                 | 13,09 | 8,83     | 207            |
| Мини-пельмени           | 130                                     | 150   | 3,08                 | 3,15  | 16,99    | 106            |
| Чай с лимоном           | 150                                     | 180   | 0,4                  | 0,02  | 24,99    | 107            |
| Салат из огурцов        | 30                                      | 37    | 2,47                 | 0,45  | 12,49    | 65             |
| Апельсин                | 10                                      | 15    | 1,28                 | 0,24  | 5,55     | 29             |
| <b>Полдник</b>          |   |       |                      |       |          |                |
| Чай с лимоном           | 125                                     | 125   | 13,7                 | 4,8   | 2,34     | 107            |
| Сырники                 | 150                                     | 180   | 0,2                  |       | 15       | 57             |
| Чай с лимоном           | 15                                      | 20    | 1,7                  | 0,32  | 7,4      | 39             |

Калькулятор: А.А. / Д.А. / С.А.

Повар: А.А. / Д.А. / С.А.