

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

(Бусыгина Н.А.)

Меню

На 4 января 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. Творожок с сахаром	20/5/6	25/5/10	4,03	6,72	0,26	105
2. Яблоко печенье	150	180	3,92	2,65	34,84	179
3. Фруктовой напиток	150	180	1,19	2,27	18,27	79
4. Апельсин	67	67	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Суп из овощей	30	60	6,81	2,25	4,77	43
2. Суп с макаронами и овощами	150	200	5,48	6,87	5,27	105
3. Картофельное пюре	45	15	12,46	15,16	4,57	115
4. Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
5. Суп из овощей	150	180	0,4	0,02	24,99	102
6. Ябло печенье	30	37	2,47	0,45	13,79	65
7. Ябло печенье	10	10	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Запеканка из творога со сметаной	100/20	110/20	12,54	12,05	12,15	247
2. Сметана	2,10	2,10	5,04	5,76	7,37	39
3. Ябло печенье	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: А.А. / Юрченко

Повар: А.А. / Чернышова

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

Малова О.А./

Меню на оздоровительный лагерь

На 4 июня 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
1. Бутерброд с мяс.	35/10	2,05	8,36	13,05	130
2. Сырники из творога с фруктами	110/25	17,76	11,92	30,98	306
3. Облепиховый напиток	200	1,32	1,41	20,3	99
Обед					
1. Супец ов. пюреобразный	30	0,2	0,03	0,66	4
2. Суп карт. с брокколи изюм.	200/20	7,64	5,99	13,94	140
3. Мясные	75/25	7,48	10,59	6,99	154
4. Рыбу отварную	150	3,08	3,15	16,49	106
5. Сок апельсиновый	208	0,67		18,13	48
6. Ябло пюре	32	1,98	0,36	10,23	52
7. Ябло пюре	32	2,55	0,48	11,1	59
8. Ябло пюре	1шт	0,6	0,6	14,7	67

Калькулятор: Бер./Торчица

Повар: Александр Александрович Малова О.А.