

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 1 июня 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1. Бутерброд с мусс.	20/5	25/5	1,08	6,43	4,52	80
2. Молоко питьевое	150	180	4,22	6,81	25,87	182
3. Железные хлопья	150	180	1,19	7,87	11,27	89
4. Фрукты	45	45	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
1. Борщ с мясом	150	200	5,15	6,85	4,23	121
2. Суп сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
3. Запеканка карто. с печеню.	180	200	12,38	19,89	25,09	328
4. Салат фруктовый	150	192	0,6		16,95	40
5. Хлеб ржаной	20	27	2,47	0,45	12,79	65
6. Хлеб пшеничный	15	20	1,28	0,24	3,55	29
Полдник						
1. Варенье из творога с желе	45/10	110/13	16,39	1,1	20,6	282
2. Фрукты	150	192	4,2	4,8	5,7	13
3. Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	4,4	39

Калькулятор: Авт / Фурцева

Повар: Авт - 1 классная

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

Малова О.А./

Меню на оздоровительный лагерь

На 1 июня 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
1. Запеканка из творога	110/10	2,22	10,12	13,74	233
2. Сметана	190	4,9	5,6	4,17	102
3. Хлеб пшеничный	40	2,55	0,48	11,1	59
Обед					
1. Суп из св. грибов	80	0,61	2,15	1,5	28
2. Фасолевый суп с морковью	200/20	5,86	6,42	13,48	136
3. Картофель тушеный	150	3,6	5,45	15	123
4. Макароны	75	1,9	13,09	8,83	201
5. Суп из свеклы	200			18,18	73
6. Хлеб пшеничный	40	1,88	0,36	10,23	52
7. Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
8. Молоко	100г	0,6	0,6	14,7	67

Калькулятор: Труфанова

Повар: Александрова