

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ



Меню

На 3 августа 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 мяс.	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
2. Салат, винегрет	150	180	4,22	6,81	25,87	182
3. Поджаренный картофель	150	180	1,19	1,27	18,24	89
4. Кружка	97	97	0,34	0,26	8,01	36
Обед						
1. Суп картофельный	50	60	1,86	0,12	3,9	24
2. Фарш с мясом и смет.	150	200	5,15	6,15	7,23	111
3. Соус сметанный	15	20	0,54	1,13	0,92	22
4. Запеченная карто. с сыром	130/10	150/50	12,38	19,79	25,09	328
5. Соус фруктовый	150	160	0,6		16,95	70
6. Салат винегрет	30	37	2,47	0,45	12,79	65
7. Салат винегрет	10	15	1,26	0,24	5,55	29
Полдник						
Супчики из картофеля с овощами	75/9	100/9	16,39	11	28,6	212
Резанко	150	160	4,2	4,8	5,7	83
Каша рисовая	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Лож / Горелова

Повар: Васильев Артемьев