

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 8 октября 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						
Творожная запеканка	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,96	125
Яйца куриные	150	180	3,92	2,65	34,84	179
Мука пшеничная	150	180	1,19	1,27	16,27	89
Сахар	142	142	0,31	0,31	8,33	38
Обед						
Салат из кв. капусты	40	60	0,96	3	4,27	48
Фарш со свинины и курицы	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Картофель отварной	60/25	75/35	16,89	8,4	2,14	15
Сыр твердый	130	150	3,24	5,37	22,08	150
Сок томатный			0,6		16,95	80
Молоко цельное	30	37	2,47	0,45	12,49	65
Молоко пастеризованное	10	15	1,28	0,24	5,53	29
Полдник						
Десерт натуральный	60		6,23	10,07	1,1	120
Молоко цельное		1шт.	5,1	4,6	0,3	63
Творог твердый	50	60	4,98	2,16	33,36	126
Сахар			5,04	5,46	7,87	101
Молоко пастеризованное	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: Т/Т / Д/Решето

Повар: Т/Т / Смирнову