

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 8 сентября 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. Творожная с сахаром	20/5/5	25/5/10	4,03	6,77	6,26	105
2. Вареники молочные	150	180	3,39	3,66	14,37	105
3. Чай	150	180	3,39	3,51	23,58	140
4. Фрукты	93	93	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
1. Суп картофельный	40	60	1,87	0,12	3,9	24
2. Суп со св. капустой	150	200	5,42	6,95	6,64	111
3. Рис	170	200	22,01	20,99	32,01	405
4. Суп гороховый	133	133	0,6		16,95	40
5. Чай зеленый	30	37	2,47	0,45	12,79	65
6. Чай черный	10	15	0,15	0,16	3,7	20
Полдник						
1. Творог из творога со свекл. молочный	75/25	100/25	13,75	11,15	15,39	217
2. Компот	150	170	5,04	5,76	7,37	101
3. Чай черный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Лет / Дорачева

Повар: Лет / Шереметьева