

МБОУ Асерховская СОШ



Валикова Е.В./

Меню на осенний оздоровительный лагерь

На 29 октября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
		7-11лет	белки	жиры	
Завтрак					
Бутерброд с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100
Сырники из творога с джемом	110/20	17,76	11,92	30,98	306
Кофейный напиток	200	2,44	1,66	20,81	108
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39
Обед					
Огурец свежий порционный	30	0,24	0,04	0,79	5
Суп картофельный с бобовыми	200/20	7,64	5,99	13,94	140
Тефтели из говядины	75/25	7,48	10,59	6,99	154
Рагу овощное	150	3,08	3,15	16,49	106
Сок фруктовый	200	0,67		18,83	78
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
Яблоки	1шт.	0,6	0,45	14,7	67

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Артемова О.А.