

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 6 августа 20 21 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. Творожок с сыром	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,96	125
2. Яблоко печеное	150	180	3,92	2,65	34,14	179
3. Фруктовый напиток	150	180	1,19	1,24	18,27	19
4. Апельсин			4,34	0,34	8,33	31
Обед						
1. Салат из свеклы	50	60	0,96	3	4,27	48
2. Суп с мясом и сметаной	150	200	5,48	6,84	5,27	105
3. Картофельное пюре	75	75	12,48	5,16	4,57	115
4. Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
5. Компот из фруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
6. Ябло печеное			3,47	0,45	18,79	65
7. Ябло печеное			1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Салат картофельный	140/15		0,71	1,35	5,32	295
2. Суп с макаронами	80	95	3,13	11,78	38,63	295
3. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58

Калькулятор: Тол / Торчица

Повар: Рез / Артемюк