

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Зав. директора / Бусыгина Н.А./

Меню

На 13 мая 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-4кл	5-9кл	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
1. Сок апельсиновый	10		2,53	2,53	3,23	40
2. Фруктовый тун. с цукк.	210	210	16,09	15,23	41,58	248
3. Чай с лимоном	200/	200/	0,2		15	58
4. Ягодный напиток	36	36	2,98	0,56	12,95	68
5. Фрукт	шт.		0,6	0,45	14,25	63
Обед						

Калькулятор: *Лет / Давыдова*
 Повар: *Резак / Аверина О.А.*

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

гашкина Н.А. / Бусыгина Н.А./

Меню

На 13 мая 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. Творожок с м.с.	205	255	1,93	6,59	10,22	100
2. Фрукты свежие	150	180	3,92	2,65	34,84	179
3. Чай с медом	150	180	2,67	2,34	14,31	89
4. Апельсин	64	64	0,34	0,34	0,33	38
Обед						
1. Суп карто. с мяс. иф.	150	200	5,12	4,92	15,29	129
2. Макароны из т.б.	75	75	11,9	13,09	2,13	201
3. Рыб. котлет	130	150	3,08	3,15	16,99	106
4. Картофель из стручков	150	180	0,4	0,02	24,99	107
5. Ябло. печеный	30	37	2,47	0,45	12,79	65
6. Ябло. печеный	10	15	1,21	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Ябло. запек. с медом	125	125	13,7	4,8	2,34	107
2. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
3. Ябло. печеный	15	20	1,7	0,32	4,4	39

Калькулятор: *Тют / Доричева*

Повар: *Дел / Александрова*