

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 6 июля 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1. Омлет с мясом	205	255	1,93	6,59	2,22	100
2. Вареники мясные	150	180	3,79	3,66	14,31	105
3. Чай с молоком	150	180	2,67	2,34	14,21	89
4. Яблоко	120	120	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
1. Суп карт. с рыбой	150	200	6,06	1,92	11,88	89
2. Картофель фри	150	180	12,23	26,75	12,44	334
3. Соус фруктовый	200	200	0,6		16,95	70
4. Яблоко жареное	30	37	2,42	0,45	12,79	65
5. Яблоко печеный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
1. Омлет с мясом	80	95	2,13	11,26	30,83	295
2. Омлет картофельный	40					
3. Чай с молоком	150	180	0,2		15	58
4. Яблоко	35	35	0,1		9,2	67

Калькулятор: Нет / Держать

Повар: Душ / Сыростанов