

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 12 августа 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. Фруктовый салат	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
2. Сырные маффины	150	180	3,92	2,65	34,84	170
3. Чай с молоком	150	180	2,67	2,34	14,37	89
4. Апельсин	75	115	0,34	0,34	8,33	31
Обед						
1. Суп куриный с макар. му	150	200	5,82	4,92	15,29	129
2. Картофель в духовке	95	75	11,9	13,09	6,83	201
3. Фарш отварной	130	150	3,08	3,75	16,99	106
4. Картофель из супа	150	180	0,4	0,2	24,99	104
5. Ябло пюре	30	35	2,47	0,45	18,79	65
6. Ябло пюре	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Фрукт. запеченный с яблоком	125	125	13,7	4,8	4,34	107
2. Чай с молоком	150	180	0,2		15	58
3. Ябло пюре	15	20	1,7	0,32	7,4	29

Калькулятор: Лют / Горюнова  
 Повар: Росин / Спиридова О.А.