

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено  
директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 21 мая 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-4кл	5-9кл	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1. Яйцо	150	150	16,51	15,74	24,01	304
2. Сок апельсиновый	200		0,6		22,6	94
3. Чай с сахаром		200	0,2		15	58
4. Чай зеленый	35	35	3,4	0,64	14,8	48
Обед						

Калькулятор: Сей / Дрема

Повар: Сев. Иванова О.А.

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 21 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	
	1-3 л	3-7 л				
Завтрак						
1. Запеканка с сыром	20/5/6	25/5/10	4,81	6,93	9,96	125
2. Яблоко печеное	150	180	3,92	2,65	34,84	119
3. Шоколадный напиток	150	180	1,19	1,27	18,27	84
4. Груши	90	90	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
1. Суп картофельный	30	60	2,86	0,12	3,9	24
2. Рыб с маслом и сметаной	150	200	5,48	6,87	5,24	105
3. Картофель жареный	45	85	12,46	5,16	4,57	115
4. Картофельные котлеты	130	150	3,27	5,37	22,06	150
5. Картофель из урала	150	180	0,4	0,02	24,99	102
6. Ябло печеное	30	30	2,47	0,45	18,79	65
7. Ябло печеное	10	15	2,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Запеканка из творога со в. молоком	75/10	105/15	17,54	12,05	17,15	247
2. Сметана	150	180	5,04	5,76	7,37	105
3. Ябло печеное	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Лет / Горелова

Повар: Лет / Ширяева