

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено  
 директор МБОУ Асерховская СОШ  
 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 16 января 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
1. Творожная смесь	20/5	25/5	1,93	6,59	1,22	100
2. Углек. напиток	150	180	3,25	4,7	20,53	137
3. Фрукт.	150	180	3,39	3,51	23,56	140
4. Апельсин	100	100	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
1. Суп картофельный	30	60	1,86	0,12	3,9	24
2. Суп из пшеницы с овощами	150	200	9,6	8,11	9,93	147
3. Фрукт. из пшеницы	60	75	11,85	12,32	13,62	209
4. Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
5. Фас. отварной	100	130	3,16	4,66	31,79	182
6. Картофель отварной	150	180	0,4	0,02	24,99	102
7. Ябло. печеный	30	37	2,47	0,45	12,79	65
<b>Полдник</b>						
1. Салат свежий	100	125	1,5	0,29	11,11	56
2. Суп овощной	50	60	5,09	2,19	32,32	169
3. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	56
4. Ябло. печеный	10	15	1,28	0,29	5,55	29

Калькулятор: Бет / Доршова

Повар: Бет / Доршова

Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

Матова О.А./

Меню на оздоровительный лагерь

На 16 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
1. Бутерброд с/ш/а	35/10	1,35	8,04	5,65	100
2. Зел. горошек	30	0,95	0,06	1,95	12
3. Омлет картофельный	105/5	10,38	16,77	1,84	200
4. Чай	200	3,77	3,9	26,18	155
Обед					
1. Салат с луком	50	1,76	3,87	3,70	69
2. Ухи из св. картофеля	200/20	2,04	2,9	2,21	67
3. Хот-догов ржан. из картофеля	75	11,85	13,32	12,62	209
4. Сметанное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150
5. Картофельная запеканка	200	0,09	0,09	24,02	92
6. Рис с овощами	40	1,98	0,36	10,23	52
7. Рис с овощами	30	2,55	0,48	11,7	59
8. Ананасы	1шт.	0,6	0,6	14,7	67

Калькулятор:

Лет / Фурцева

Повар:

Резникова / Фурцева О.А.