

МБОУ Асерховская СОШ



Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

Малова О.А./

Меню на оздоровительный лагерь

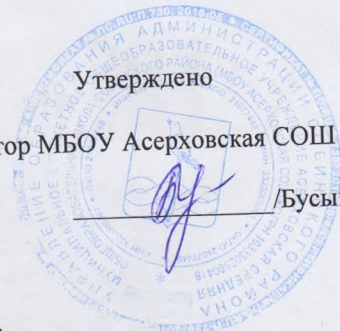
На 18 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
1. Бутерброд с мяс.	35/10	2,05	8,36	13,05	139
2. Сокки из творога с фруктами	110/25	17,76	11,92	39,98	306
3. Фруктовый напиток	200	1,32	1,41	20,3	99
Обед					
1. Суп с картошкой	30	0,2	0,03	0,66	4
2. Суп-пюре с брокколи	200/20	7,64	5,99	13,94	140
3. Макароны	75/25	7,48	10,59	6,99	154
4. Рыба отварная	150	3,08	3,15	16,49	106
5. Сок фруктовый	211	0,67		18,83	86
6. Яблоко печеное	40	1,98	0,36	10,23	52
7. Яблоко печеное	30	2,55	0,48	11,1	59
8. Фрукты	1шт.	0,6	0,45	14,25	63

Калькулятор: Лет / Юрченко

Повар: Окс. Шейслова

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено
директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 18 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
Завтрак						
1. Запеканка с мусс и сметаной	200/16	25/5/10	4,18	6,93	9,96	125
2. Чай с лимоном	120	180	3,92	2,65	34,84	129
3. Творожные сырники	150	180	4,19	1,27	18,27	89
4. Апельсин	101	101	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Суп из кв. капусты	30	40	0,96	3	4,24	48
2. Суп с мясом и овощами	120	200	5,48	6,88	5,27	105
3. Творожные сырники	75	75	12,46	5,16	4,57	115
4. Вареники со сметаной	130	150	3,24	5,37	22,08	130
5. Суп из овощей	150	180	0,4	0,02	24,99	102
6. Чай с лимоном	37	40	0,47	0,43	12,79	65
7. Яблоко	10	15	1,28	0,21	5,35	29
Полдник						
1. Запеканка из творога со сметаной	75/15	100/18	17,54	12,05	17,15	242
2. Чай с лимоном	150	190	5,04	5,76	4,37	105
3. Яблоко	15	20	1,7	0,32	4,4	39

Калькулятор: Бусыгина Н.А.

Повар: Бусыгина Н.А.