


МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Начальник лагеря :

 / Валикова Е.В./

Меню на осенний оздоровительный лагерь

На 27 октября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Бутерброд с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100
Горошек зеленый консервированный	28	0,93	0,06	1,95	12
Омлет натуральный	105/5	10,38	16,77	1,84	200
Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39
Обед					
Сельдь с луком	50	4,76	3,87	3,79	69
Щи из свежей капусты с картофелем	200/20	2,04	2,9	8,21	67
Котлеты рубленые из цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209
Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150
Напиток апельсиновый	200	0,09	0,09	24,02	97
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	53
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
Груши	1шт.	0,6	0,45	14,25	63

Калькулятор:



Горячева Л.М.

Повар:



Артемова О.А.