

# МБОУ Асерховская СОШ

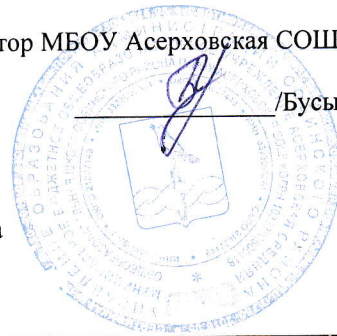
Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 3 сентября 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	
	1-3 л	3-7 л				
<b>Завтрак</b>						
1. Булгуровый с супом	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,96	125
2. Яблоко печенье	150	180	3,92	2,63	34,84	149
3. Жареный картофель	150	180	1,19	12,7	18,24	89
4. Ананасовый сок	92	92	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
1. Салат из свеклы	30	60	0,96	3	4,27	48
2. Суп с мясом и сметан.	150	200	5,48	6,87	51,27	105
3. Булгуровый суп	75	75	12,46	5,16	4,57	115
4. Жарен. картош.	130	150	3,27	5,37	22,06	150
5. Молоко из супа	150	180	0,4	0,02	24,99	102
6. Ябло печенье	46	46	2,47	0,45	12,79	65
7. Ябло пюре	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
1. Запеканка из творога	130/27	130/27	11,54	12,05	14,15	247
2. Сметана	250	250	5,04	5,76	9,37	105
3. Ябло пюре	15	20	1,7	0,32	4,4	39

Калькулятор: *Лет Воробьева*

Повар: *Л. Вирванова*