

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 30 сентября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Творожок с сахаром	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Вермишель молочная	150	180	3,49	3,66	14,31	105
Чай с молоком	150	180	2,64	2,34	14,31	86
Сок	133	133	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Суп картофель. с мясом	150	200	6,06	1,92	11,18	89
Творожок сметан.	140	190	12,23	26,15	12,44	324
Сок фруктовый	150	170	0,6		16,95	40
Чай с сахаром	30	37	2,44	0,45	12,79	65
Сок апельсиновый	10	15	1,21	0,24	5,55	29
Полдник						
Варенье с маслом	80	95	4,13	11,76	38,83	245
Сок фруктовый	40		0,71	1,35	5,92	36
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58

Калькулятор: Ю.А. / Фурманова

Повар: Ю.А. / Фурманова