

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./  
Заварева Ю.В.

Меню

На 14 мая 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-4кл	5-9кл	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
1. Омлет с помидорами	50		0,41	0,07	1,39	8
2. Фрукты из тарелки	75	75	1,85	1,08	12	195
3. Фрукты в тарелке	150	150	3,70	2,16	24,9	161
4. сок	205		0,8		22,6	94
5. чай с сахаром		200	0,2		15	58
6. Яблоко	30	30	3,4	0,64	14,8	78
Обед						

Калькулятор: Лит / Торчкова

Повар: Смирнова О.А.

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А.  
Татарова Ю.В.

Меню

На 14 июля 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. Творожный сыр с маслом	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,96	125
2. Омлет картофельный	150	180	3,92	2,63	34,84	189
3. Творожный напиток	150	180	1,19	1,27	16,27	89
4. Фрукты	111	111	0,34	0,26	8,08	36
<b>Обед</b>						
1. Суп из кв. капусты	50	70	0,96	3	4,27	48
2. Фарш с капустой и смет.	150	200	5,32	6,9	9,25	120
3. Пюре из картофеля	60/25	75/35	16,89	8,4	2,14	75
4. Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
5. Сок фруктовый	150	156	0,6		16,95	70
6. Яблоко печеное	28	28	0,47	0,45	12,79	65
7. Яблоко маринованное	10	15	1,28	0,24	5,53	29
<b>Полдник</b>						
1. Омлет картофельный	60		6,23	19,07	1,1	120
2. Яблоко печеное		1 шт.	0,47	4,6	0,3	63
3. Творожный напиток	50	60	1,19	1,27	16,27	89
4. Картофель	130	208	5,04	5,72	7,37	101
5. Яблоко маринованное	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: Ирина Тарасова

Повар: Ан-1 Овчинников