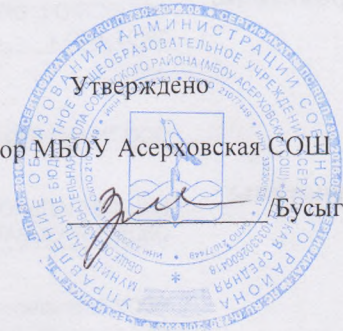




МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено  
директор МБОУ Асерховская СОШ  
Бусыгина Н.А./

Меню

На 19 мая 2021 года

| Наименование блюда             | Выход блюда (г)<br>Возрастная категория |        | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг. ценность |
|--------------------------------|---|--------|----------------------|-------|----------|-----------------|
|                                | 1-3 л                                   | 3-7 л  | белки                | жиры  | углеводы | ккал            |
| Завтрак                        |   |        |                      |       |          |                 |
| 1. Бутерброд с мяс.            | 205                                     | 255    | 1,93                 | 6,59  | 2,22     | 100             |
| 2. Яблоко маринованное         | 150                                     | 180    | 3,25                 | 4,7   | 20,55    | 137             |
| 3. Яблоко                      | 150                                     | 180    | 3,39                 | 3,51  | 23,56    | 140             |
| 4. Апельсин                    | 64                                      | 64     | 0,34                 | 0,34  | 8,33     | 38              |
| Обед                           |   |        |                      |       |          |                 |
| 1. Салат из свеклы             | 30                                      | 60     | 0,81                 | 2,25  | 4,77     | 43              |
| 2. Супчик из картофеля с гриб. | 150/10                                  | 200/15 | 8,6                  | 8,11  | 9,93     | 142             |
| 3. Картофельный суп с гриб.    | 60                                      | 75     | 11,85                | 13,32 | 12,62    | 209             |
| 4. Соус томатный               | 20                                      | 25     | 0,29                 | 1,05  | 2,01     | 19              |
| 5. Рис отварной                | 100                                     | 130    | 3,16                 | 4,66  | 31,79    | 182             |
| 6. Картофель в соусе           | 150                                     | 180    | 0,4                  | 0,42  | 24,99    | 102             |
| 7. Хлеб пшеничный              | 30                                      | 37     | 2,47                 | 0,45  | 12,79    | 65              |
| Полдник                        |   |        |                      |       |          |                 |
| 1. Салат витаминный            | 100                                     | 125    | 1,5                  | 0,29  | 11,88    | 56              |
| 2. Супчик картофельный         | 50                                      | 60     | 5,09                 | 2,19  | 32,32    | 169             |
| 3. Чай с сахаром               | 150                                     | 180    | 0,2                  |       | 15       | 58              |
| 4. Хлеб пшеничный              | 10                                      | 15     | 1,28                 | 0,24  | 5,55     | 29              |

Калькулятор: Али / Доржиева

Повар: Али / Доржиева