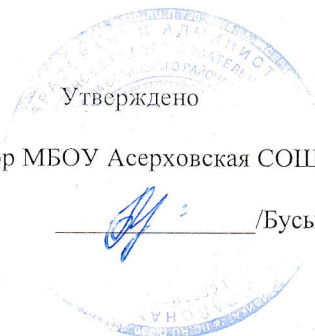


МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 4 октября 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>						
Фрукты консервированные	50		1,1	0,2	5,6	29
Молоко натуральное	105	105	9,91	16,01	14,6	191
Чай с сахаром	150	180	0,8		15	58
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>11,81</b>	<b>16,21</b>	<b>35,2</b>	<b>144</b>
<b>Обед</b>						
Картофель отварной	150	200	4,59	6,03	18,4	122
Фасоль	75	75	11,9	13,09	8,33	201
Сыр твердый	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Чай зеленый	100	130	4,3	9,4	35,7	263
Сок фруктовый	150	170	0,6		16,93	70
Хлеб пшеничный	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Итого</b>	<b>125</b>	<b>125/25</b>	<b>20,13</b>	<b>39,16</b>	<b>90,75</b>	<b>559</b>
<b>Полдник</b>						
Ванилин шоколад	125		6,06	10,64	8,9	155
Ванилин с сметаной	150	125/25	6,08	10,65	8,9	158
Сок из концентрата	150	180			37,98	146
Хлеб пшеничный	15	20	1,7	0,32	7,4	39
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>125/25</b>	<b>13,84</b>	<b>21,91</b>	<b>54,18</b>	<b>298</b>

Калькулятор: Бусыгина Н.А.

Повар: Бусыгина Н.А.