

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 5 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
Завтрак						
1. Творожок с мрам.	20/5	25/5	1,03	6,59	8,22	100
2. Фруктово-кислородное	150	180	3,25	1,7	20,53	137
3. Салат	150	180	3,28	3,57	23,56	140
4. Английские	105	105	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Суп из овощей	50	50	1,86	0,12	3,9	24
2. Фруктово-кислородное с фрукт.	150/10	200/15	8,6	8,11	9,93	147
3. Суп из овощей	80	75	1,85	18,32	12,62	209
4. Суп из овощей	20	25	0,29	1,05	2,01	19
5. Суп из овощей	100	130	3,16	4,66	31,79	182
6. Суп из овощей	150	180	0,4	0,02	24,99	102
7. Суп из овощей	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
1. Суп из овощей	100	125	1,5	0,28	11,88	58
2. Суп из овощей	50	60	5,09	2,19	32,32	169
3. Суп из овощей	150	180	0,2		15	58
4. Суп из овощей	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: И.И. Давыдова

Повар: И.И. Давыдова