

МБОУ Асерховская СОШ



Бусыгина Н.А./

Меню

На 9 июня 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						
1. Творожок с сахаром	20/5/6	25/5/10	4,03	6,77	6,26	105
2. Ванильный молочок	150	180	3,79	3,66	14,31	105
3. Молоко	150	180	3,39	3,51	23,58	140
4. Фрукты	133	133	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
1. Суп мясной	40	80	1,87	0,12	3,9	24
2. Мясо из св. колбасы со сметаной	150	200	5,42	6,93	6,64	71
3. Картофель	170	200	22,01	20,99	32,01	405
4. Соус картофельный	170	209	0,6		16,95	70
5. Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
6. Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
1. Супчик из творога со сметаной	75/15	100/20	13,75	11,15	15,39	217
2. Чай	140	145	5,04	5,76	7,37	101
3. Хлеб пшеничный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:

*Тетя / Горечиха*

Повар:

*Ольга / Вирсанова*

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

/Малова О.А./



Меню на оздоровительный лагерь

На 9 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
		белки*	жиры	углеводы	
Завтрак					
1. Творог из творога со в. маслом	110/118	14,9	13,08	168,7	235
2. Йогурт	100	4,61	4,93	6,52	89
3. Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
Обед					
1. Салат из свеклы	80	1,08	3	6,36	57
2. Суп из овощей	200/20	4,94	5,74	82,2	104
3. Рыба из рыбы	200	20,08	25,56	32,11	442
4. Картофель из картофеля	200	0,76	0,12	24,08	98
5. Хлеб расквашенный	40	1,98	0,36	10,23	32
6. Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
7. Апельсин	1 шт.	0,6	0,6	14,7	67

Калькулятор: Тит / Думина

Повар: Реш. Ширшова О.А.