

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 29 сентября 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						
Баттерброуд с маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Чай с сахаром	150	180	3,25	4,7	29,55	137
Сладко	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Апельсин	73	73	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
Мясо картофельное	35	60	1,86	0,12	3,9	24
Суп из пшена с картошкой и овощами	150	200	8,6	8,11	9,93	147
Потелки из пшена	60	75	11,85	12,32	12,62	209
Салат витаминный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Фрукты	100	130	3,16	4,66	31,79	182
Суп из гороховый	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Желе из фруктов	30	37	2,44	0,45	12,79	63
Подник						
Салат витаминный	100	125	1,5	0,29	11,88	56
Суп картофельный	50	60	5,09	2,19	32,32	169
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Желе витаминное	10	15	1,28	0,29	5,55	29

Калькулятор: Бусыгина Н.А.

Повар: Бусыгина Н.А.