

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./



Меню

На 6 сентября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	
	1-3 л	3-7 л				
Завтрак						
1. Пшеница консерв.		33	1,1	0,2	5,6	29
2. О.М.В.т натуральной	105	105	9,91	16,01	1,76	191
3. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
4. Квас пшеничный	10	15	1,28	0,24	5,55	29
5. Яблоко	130	130	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Рассольник Ленинград.	150	200	4,59	6,03	12,4	122
2. Митиды	75	75	11,9	13,09	8,33	201
3. Супе пшеничный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
4. Чай с сахаром	100	130	4,3	9,4	35,7	263
5. Соус картофельный	150	150	0,6		16,95	70
6. Квас пшеничный	30	34	3,47	0,45	12,79	65
Полдник						
1. Выпечка овсяная	125	125	6,05	10,64	8,9	155
2. Чай с сахаром	150	180			34,98	146
3. Квас пшеничный	15	20	1,7	0,32	4,4	39

Калькулятор: Жел / Дорослова

Повар: Жел / Дорослова