

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

/Малова О.А./



Меню на оздоровительный лагерь

На 7 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
1. Творожок с мис.	35/10	3,05	8,36	13,05	139
2. Мюсли с орехи	130/8/22	9	13,07	35,08	212
3. Чай с лимон	200/4	0,2	*	15	58
Обед					
1. Суп из св. грибов	60	0,68	2,15	7,5	28
2. Суп сметанный с мукой	200/20	5,18	6,51	10,02	119
3. Картофель по-деревенски	200	20,68	19,9	14,22	331
4. Сок фруктовый	200	0,67		18,83	71
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70
6. Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	7,1	59
7. Яблоко	1шт.	0,6	0,6	14,4	67

Калькулятор: Лей/Форчико

Повар: Ковал. Александровна О.А.

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 7 июня 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. Омлет натуральный	105	105	9,91	16,01	1,78	191
2. Кукуруза консервиров.		30	3,1	0,2	5,6	29
3. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
4. Ябло печеночный	10	15	1,28	0,24	3,33	29
5. Молоко	53	53	4,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Рассольник Ленинградский	150	200	4,59	6,03	12,4	122
2. Фитониз из гов.	75	75	11,9	13,09	8,33	201
3. Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
4. Желе грибочки	100	100	7,3	9,4	35,7	263
5. Борс соевый	180	183	0,6		16,95	70
6. Ябло печеночный	30	34	2,47	0,45	12,79	65
7. Ябло печеночный	10	15	1,28	0,24	3,33	29
Полдник						
1. Фруктовый салат	125	125	6,05	19,64	8,9	155
2. Сок	150	180			37,98	146
3. Ябло печеночный	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Тет / Доронио

Повар: О / Ширваню