

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А.

Меню

На 8 января 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. Бутерброд с мрс.	20/5	25/5	1,08	0,43	4,52	80
2. Кофе, пышное	150	180	4,22	6,81	25,84	182
3. Сырный напиток	150	180	1,19	1,27	18,24	89
4. Банан	90	90	1,20	0,43	14,85	81
Обед						
1. Салат из овощей	40	60	0,81	2,25	4,74	43
2. Суп с клецками на кур. бульоне	150	200	2,86	2,45	11,88	81
3. Фарш. терм. с картофелем	180	210	23,68	24,53	19,62	394
4. Жидкот. из свекл.	150	180	0,4	0,02	24,99	102
5. Ябло. пюре	25	25	2,44	0,45	13,79	65
6. Ябло. пюре с сахаром	10	10	0,85	0,16	3,2	20
Полдник						
1. Салат из св. морков.	50	50	0,46	3,65	1,43	40
2. Моло. варенье	1шт.	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
3. Банан. пюре	50	60	4,22	4,81	33,31	193
4. Чай с лимоном	150/5	180/5	0,18		13,5	52

Калькулятор: Лет / Журикова

Повар: Лет / Журикова



МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

Малова О.А./

Меню на оздоровительный лагерь

На 8 июля 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
1. Бутерброд с мусс.	35/10	3,05	8,36	13,05	139
2. Чай с сахаром	150/4	8,28	5,3	35,89	224
3. Шоколадный напиток	200	2,44	1,66	20,81	108
Обед					
1. Суп с мясом	80	1,91	4,58	9,97	89
2. Суп с макар.	200/20	5,5	4,73	13,83	120
3. Картофельное пюре	140	10,4	22,23	10,57	284
4. Салат из свекл.	200			18,16	73
5. Ябло пюре	40	2,64	0,48	13,64	70
6. Ябло пюре	40	3,41	0,64	14,8	79
7. Груши	1шт.	0,6	0,45	14,25	63

Калькулятор: Бер/Трунова

Повар: Александр Александрович Малова О.А.