

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

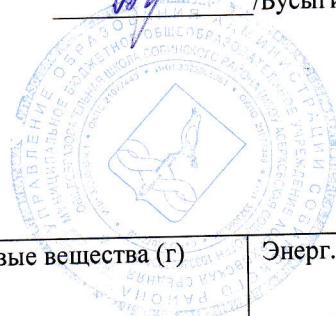
директор МБОУ Асерховская СОШ



/Бусыгина Н.А./

Меню

На 28 сентября 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. Творожок с мрс	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
2. Чай с сахаром и медом	150	180	4,22	6,81	25,82	182
3. Творожные пирожки	150	180	1,19	1,27	18,27	89
4. Фрукты	100	100	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
1. Суп из кв. капусты	40	60	0,96	3	4,24	48
2. Гречка с мясом и овощами	150	200	5,15	6,85	42,3	171
3. Сок апельсиновый	15	20	0,54	1,13	0,92	22
4. Запеканка карто. с творогом	130/100	150/50	12,38	19,79	25,09	328
5. Сок апельсиновый	150	150	0,6	0,45	16,95	40
7. Яблоко	30	37	2,47	0,45	12,49	65
8. Яблоко	10	15	1,28	0,21	5,55	29
Полдник						
1. Суп из творога с овощами	75/10	100/15	16,39	17	28,6	282
2. Фрукты	140	140	4,2	4,8	5,7	83
3. Яблоко	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Акт / Доркина

Повар: Акт / Александрова