

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 20 октября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,46	125
Чай с сахаром	150	180	3,92	2,65	34,84	189
Кв. молоко	150	180	1,19	1,27	16,27	89
Сладкий напиток	133	133	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
Салат из кв. капусты	40	60	0,96	3	4,27	48
Суп с картоф. с мясом	150	200	5,32	6,9	9,25	120
Резь по-итальянски	60/25	75/35	16,89	8,4	2,14	15
Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	130
Сок фруктовый	190	190	0,6		16,95	70
Чай с сахаром	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Чай сладкий	10	15	1,28	0,24	5,53	29
<b>Полдник</b>						
Пудинг картофельный	60		6,23	10,07	7,1	120
Чай с сахаром		1шт.	5,1	4,6	0,3	83
Творог творожный	50	60	7,98	2,16	33,36	146
Сок	160	168	5,04	5,76	2,87	101
Чай сладкий	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: С.И. Дроздова

Повар: С.И. Дроздова