

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 10 июля 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 м.с.	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
2. Кофе ланч	150	180	3,92	2,65	34,84	149
3. Чай с молоком	150	180	2,67	2,34	14,31	89
4. Ананас	99	99	0,34	0,34	8,33	31
Обед						
1. Суп карто. с макаро. суп	150	200	5,82	4,92	15,29	129
2. Картофель из суп.	75	75	1,19	13,09	8,73	201
3. Рыба отварная	180	150	3,08	3,15	18,99	106
4. Картофель из суп.	150	180	0,4	0,02	24,99	107
5. Джем фруктовый	30	37	2,47	0,45	12,79	65
6. Джем вишневый	10	15	1,28	0,24	5,35	29
Полдник						
1. Рыба запек. с лимоном	125	125	13,7	4,8	2,34	107
2. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	38
3. Джем вишневый	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: А.А. / Дорослова

Повар: А.А. / Жирянова

