

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 9 сентября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
2. Молоко топленое	150	180	3,92	2,65	34,84	119
3. Чай с молоком	150	180	2,67	2,34	14,31	89
4. Апельсин	92	92	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Суп курт с мясом	150	200	5,82	4,92	15,29	129
2. Картофель из кваш.	45	45	1,19	13,09	8,83	201
3. Рыба отварная	130	150	3,08	3,15	16,99	106
4. Картофель из кваш.	150	180	0,4	0,02	24,99	107
5. Ябло топленый	50	50	2,47	0,45	12,79	65
6. Ябло пюре	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Пирог завар. с мясом	125	125	13,7	4,8	2,34	107
2. Чай с сахаром	150	180	0,2	-	15	58
3. Ябло пюре	15	20	1,7	0,32	4,4	39

Калькулятор: Лет / Друченко

Повар: Лет / Ширяева