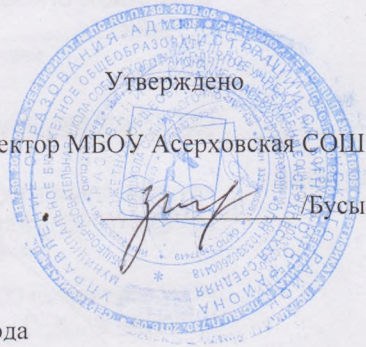


МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 18 мая 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. Творожок с мусл.	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
2. Яблоко, нарезанное	150	180	4,22	6,81	20,87	182
3. Свежий сок	150	180	1,19	1,27	18,27	89
4. Груша	81	11	0,34	0,34	8,08	36
Обед						
1. Суп с картофелем	30	60	1,66	0,12	3,9	21
2. Картофель с мясом	150	200	5,15	6,85	7,23	111
3. Соус сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
4. Запеченная карто. с овощами	130/40	150/50	12,38	19,79	25,09	328
5. Сок апельсиновый	150	176	0,6		16,95	70
6. Яблоко нарезанное	30	30	2,47	0,45	12,79	65
7. Яблоко нарезанное	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Сок апельсиновый	75/15	95/19	1,639	11	28,6	212
2. Картофель	150	176	4,2	4,8	5,7	83
3. Яблоко нарезанное	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Лет / Кармашко

Повар: Ольга / Мусурманова

