

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Зайарова Ю.В.

Меню

На 10 августа 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. Булгур с маж.	205	255	1,08	6,43	4,52	80
2. Фрукты ассорти	150	180	4,22	6,81	25,87	182
3. Сырный напиток	150	180	1,19	1,27	18,27	85
4. Груши	125	125	0,34	0,26	1,808	36
Обед						
1. Суп из свеклы	40	60	0,81	2,25	4,74	43
2. Суп с мажором на курином бульоне	150	200	2,86	2,45	11,88	81
3. Картофель с запеченной курицей	180	210	23,68	24,53	19,62	394
4. Фрукты из сада	150	180	0,4	0,02	24,99	102
5. Ябло ассорти	30	37	2,47	0,45	12,79	65
6. Ябло ассорти	10	10	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
1. Суп из св. морков.	60	40	0,34	2,04	1,04	24
2. Мясо вареное	1шт.	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
3. Булгур домашний	50	60	4,22	4,81	33,31	193
4. Чай с лимоном	150	180	0,18		13,5	52
5. Ябло ассорти	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор:

Ю.В. Зайарова

Повар:

Ю.В. Зайарова