

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 12 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-4кл	5-9кл	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
1. Омлет соевый	20		0,34	2,04	1,04	24
2. Булочки из сыворотки	100	100	14,34	14,67	3,05	202
3. Хлебцы из овсяной муки	150	150	3,16	6,76	21,9	161
4. Сок	205		0,8		22,6	94
5. Чай с сахаром		200	0,2		15	58
6. Яблоко	37	37	2,98	0,56	12,95	68
7. Яблоко	шт.		0,8	0,6	14,7	67
Обед						

Калькулятор: Иван / Дрочина

Повар: Вася Артемов

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 12 мая 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	ккал
1-3 л	3-7 л					
Завтрак						
1. Творожок с сахаром	205/6	205/10	4,88	6,93	9,96	125
2. Вареники мясные	150	180	3,79	3,66	14,31	105
3. Молоко	150	110	3,39	3,51	23,56	140
4. Сахар	74	74	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Суп картофельный	40	70	1,86	0,72	3,9	24
2. Суп со св. капустой	150	200	5,42	6,93	6,64	111
3. Рыба	170	200	22,01	20,99	32,01	405
4. Соус сметанный	180	184	0,6		16,95	70
5. Яблоко печеное	30	37	2,47	0,45	12,79	65
6. Яблоко печеное	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
1. Творожок из творога со н. мол.	80/16	120/16	13,75	7,15	15,39	214
2. Картофель	200	230	5,04	5,46	7,37	101
3. Яблоко печеное	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Сит / Горюхи

Повар: Сит / Горюхи