

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 1 октября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	
	1-3 л	3-7 л				
<b>Завтрак</b>						
Панкекков с сыром	20/56	25/10	4,88	6,93	9,96	125
Желе	150	180	2,92	2,65	34,84	179
Фруктовый салат	150	180	1,19	1,24	18,24	69
Фрукты	100	100	0,34	0,26	8,08	36
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	30	60	0,96	3	4,27	48
Ухи с мясом и сметаной	150	200	5,48	6,84	5,27	105
Жидкий супчик	75	75	1,46	5,16	4,57	115
Сырники со сметаной	130	150	3,24	5,34	24,06	150
Салат из огурцов	150	180	0,4	0,22	24,99	102
Желе фруктовое	30	34	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб мякишковый	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сметаной	85/20	105/20	13,54	12,05	17,15	247
Сметана	160	190	5,04	5,78	7,37	105
Хлеб мякишковый	75	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Бусыгина Н.А.

Повар: Мирзаева