

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

_____/Бусыгина Н.А./

Меню

На 20 августа 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. Творожный сыр с сыром	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,96	125
2. Чечевичный суп	150	180	3,92	2,65	34,84	179
3. Творожный напиток	150	180	1,19	1,27	18,27	89
4. Апельсин	117	117	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Суп из овощей	30	60	0,81	2,25	4,74	43
2. Курица с макаронами и овощ.	150	200	5,48	6,87	5,27	105
3. Творожный напиток	75	75	12,46	5,16	4,57	115
4. Картофельное пюре	130	150	3,24	5,37	22,06	150
5. Суп из овощей	150	180	0,4	0,02	24,99	102
6. Яблоко печеное	30	34	2,47	0,45	12,79	65
7. Яблоко печеное	15	20	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Запеканка из творога со сметаной	80/25	105/25	17,57	12,05	17,15	247
2. Сметана	200	200	5,04	5,46	7,37	105
3. Яблоко печеное	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Бел/Торчма

Повар: Ромашкина А.А.