

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

/Малова О.А./

Меню на оздоровительный лагерь

На 17 июня 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	35/5/15	0,92	0,44	13,0	155
2. Вареники молочные	150	3,16	3,04	41,92	88
3. Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
Обед					
1. Салат из кв. капусты	80	1,4	3,63	3,33	52
2. Суп карт. с рыбой	200/35	5,35	2,04	13,13	92
3. Сурро из картофеля	100	9,72	7,55	5,58	129
4. Желе отварное	130	3,16	4,06	37,79	182
5. Желе из св. сока	200	0,16	0,16	23,88	98
6. Желе фруктовое	40	1,98	0,36	10,23	52
7. Желе лимонное	30	2,55	0,48	7,1	39
8. Шоколад	100	5,4	35,33	52,6	553

Калькулятор: Лет / Зоренко

Повар: Реш. Афиномова О.А.

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено
 директор МБОУ Асерховская СОШ
 Бусыгина Н.А./

Меню

На 17 июня 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. Творожок с мас.	205	255	1,93	6,59	8,22	100
2. Вареники молочные	150	180	3,79	3,66	14,31	105
3. Чай с молоком	150	180	2,67	2,34	14,31	89
4. Фрукты	93	93	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
1. Суп карт. с теляти	150	200	6,06	1,92	11,88	89
2. Картофель запеченный	140	190	12,23	26,15	12,44	334
3. Сок фруктовый	200	200	0,6		16,95	70
4. Яблоко тушеное	30	37	2,44	0,45	12,79	65
5. Яблоко маринованное	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Йогурт с малиной	80	95	7,13	11,26	38,83	295
2. Салат картофельный	40	50	0,71	7,35	5,32	58
3. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
4. Йогурт	30	30	0,1		9,2	67

Калькулятор: Лит / Юрченко
 Повар: Лит / Юрченко