

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 25 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. Фруктовый салат с сыром	20/16	25/5/10	4,03	6,77	6,26	105
2. Вареники мясные	150	180	3,79	3,66	14,37	105
3. Чай	150	180	3,39	3,57	2,3,56	140
4. Фрукты	65	65	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
1. Суп картофельный	40	60	1,86	0,12	3,9	24
2. Рыб со св. капустой	150	200	5,42	6,93	6,64	111
3. Рис	170	200	22,01	20,99	32,01	405
4. Соус сметанный	150	150	0,6		16,95	70
5. Ябло фруктовый	30	37	2,47	0,45	12,79	63
6. Ябло тыквенный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
1. Пудинг из творога со в. молоком	65/19	95/19	13,75	11,15	15,39	217
2. Чай	125	125	5,04	5,78	4,37	101
3. Ябло пюре	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Бел/Зоренько

Повар: Бел - / Зверева