

Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

Малова О.А./

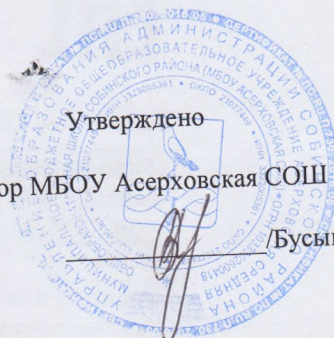
Меню на оздоровительный лагерь

На 11 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
		7-11 лет	белки	жиры	
Завтрак					
1. Творожок с м.с.	35/10	3,05	0,36	13,05	139
2. Рыба запеченная с овощами	10/75	26,26	0,02	3,08	199
3. Чай с сахаром	200/7	0,24	0,05	13,85	57
Обед					
1. Супчик с. порционными	40	0,32	0,05	1,05	7
2. Сух. карто. с крупой	200/20	5,26	4,9	11,94	113
3. Запеченный картофель	50/50	15,04	18,2	5,11	244
4. Макароны отварные	130	4,78	3,91	22,92	146
5. Картофель из пюре.	200			18,16	73
6. Ябло. печеное	40	1,98	0,36	10,23	52
7. Ябло. печеное	30	2,55	0,48	11,1	59
8. Ябло.	шт.	0,6	0,6	14,7	67

Калькулятор: Тет / ТорчковаПовар: Светлана Афанасьевна

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено
 директор МБОУ Асерховская СОШ
 /Бусыгина Н.А./

Меню

На 11 июня 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. Творожный сыр	20/5/6	25/5/10	4,88	0,93	0,96	125
2. Фрукты свежие	150	180	3,92	2,65	34,84	179
3. Свежевыжатый сок	150	180	1,19	1,24	16,27	89
4. Молоко	65	65	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Салат из св. огурцов	50	50	0,46	3,65	2,43	40
2. Борщ со св. капустой	150	200	5,32	6,9	9,25	120
3. Картофель-пюре	60/25	75/35	16,89	8,4	2,74	15
4. Фрукты свежие	130	150	3,24	5,37	22,08	150
5. Сок апельсиновый	150	150	0,6		16,95	70
6. Чай зеленый	42	42	0,47	0,45	12,79	65
7. Чай черный	10	15	1,28	0,24	5,53	29
Полдник						
1. Фрукты свежие	60		0,23	1,07	1,1	120
2. Молоко вареное		шт.	5,1	4,6	0,3	63
3. Творог сладкий	50	60	7,98	2,16	33,36	176
4. Чай	192	192	5,04	5,76	7,82	102
5. Чай черный	10	10	0,85	0,16	3,7	20

Калькулятор: Лет / Дрочина

Повар: Лет / Черемшова