

# МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

Малова О.А./

Меню на оздоровительный лагерь

На 21 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
1. Творожок с медом	35/10	3,05	8,36	13,05	139
2. Молоко с сахаром	130/8/2	9	13,07	32,07	282
3. Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	13,15	57
Обед					
1. Суп из св. грибов	80	0,91	2,87	2	38
2. Суп картофельный с крупой	200/20	5,18	6,57	10,02	119
3. Картофель по-домашнему	200	20,68	19,9	17,22	331
4. СДК	217	0,67		18,83	78
5. Яблоко печеное	40	1,98	0,36	10,23	52
6. Яблоко печеное	30	2,35	0,48	11,7	59
7. Молоко	1шт.	0,6	0,6	14,7	67

Калькулятор: Лис / Горечиха

Повар: Рези / Артемю

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 21 июля 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. Финишная консерв.		20	1,1	0,2	5,6	29
2. Орехи натуральные	105	105	9,91	16,01	1,76	191
3. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
4. Яблоко	10	15	1,28	0,24	5,55	29
5. Молоко	116	116	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Фасолинка Ленинградск.	150	200	4,59	6,03	12,4	122
2. Фитини	75	75	11,9	13,09	8,33	201
3. Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
4. Соус сметанный	100	120	3,3	9,4	35,7	263
5. Соус фруктовый			0,6		16,95	40
6. Яблоко	30	37	2,47	0,45	12,49	65
7. Яблоко	10	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Финишная консерв.	125	125	6,05	10,64	1,9	153
2. Фитини	150	180			34,98	146
3. Яблоко	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: Бусыгина Н.А.

Повар: Бусыгина Н.А.