

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ
Зам. дир.

/Бусыгина Н.А./

Захарова Ю.В.

Меню

На 24 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. Бутерброд с мяс.	20/5	25/5	1,08	6,43	4,52	80
2. Яичница пышная	150	180	4,22	6,81	25,87	182
3. Хлебобулочные изделия	150	180	1,19	1,24	18,24	89
4. Чай	68	68	1,28	0,43	14,85	81
Обед						
1. Салат из овощей	40	60	0,81	2,25	4,44	43
2. Суп с клецками на курином бульоне	150	200	2,86	2,45	11,88	81
3. Картофель с цуккини	180	210	2,368	24,53	19,62	394
4. Хлебобулочные изделия	150	180	0,4	0,02	24,99	102
5. Чай с лимоном	30	37	2,48	0,45	12,79	65
6. Чай пышная	10	10	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
1. Салат из св. овощей	50	50	0,46	3,65	1,43	40
2. Чай с лимоном	1 шт.	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
3. Хлебобулочные изделия	50	60	4,22	4,81	33,31	193
4. Чай с лимоном	150	180	0,18	-	73,5	32
5. Чай пышная	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: Бой / Боричева Л.М.

Повар: Раш / Фрошова В.А.