

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 22 июля 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. Творожная с мяс.	2075	2575	1,08	6,43	4,52	80
2. Яично-пшеничное	150	180	4,22	6,81	25,87	182
3. Запеченный картофель	150	180	1,19	1,27	18,27	89
4. Яичница	110	129	1,28	0,43	17,85	81
Обед						
1. Салат из овощей	40	60	0,81	2,25	4,77	43
2. Суп с макаронами и мясом	150	200	2,86	2,45	11,88	81
3. Картофель тушеный с капустой	130	150	23,68	24,53	19,62	394
4. Картофель из духов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
5. Яблоко тушеное	30	37	2,47	0,45	13,74	65
6. Яблоко печеное	10	10	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
1. Салат из св. овощей	40	70	0,46	3,65	1,43	40
2. Яично-картофельное	1шт.	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
3. Картофельное пюре	50	60	4,22	4,81	53,31	193
4. Чай с лимоном	150	180	0,18		13,5	52
5. Яблоко печеное	10	15	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: Лет / Дерягина

Повар: Гусарова

МБОУ Асерховская СОШ



Начальник лагеря МБОУ Асерховская СОШ

Малова О.А./

Меню на оздоровительный лагерь

На 22 июля 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	
		7-11 лет	белки *	жиры		углеводы
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	35/10		3,05	8,36	13,05	139
2. Чай с сахаром	150/4		8,28	5,3	35,89	229
3. Шоколадные напитки	200		2,44	1,66	20,81	108
4. Ананасы	1шт.		0,6	0,6	14,7	67
Обед						
1. Суп с макаронами и мясом	80		1,91	4,58	9,94	89
2. Суп с макаронами и мясом	200/20		5,5	1,73	13,13	120
3. Картофельное пюре	170		19,4	22,23	10,57	284
4. Чай с сахаром	200				18,16	73
5. Яблоко	40		2,64	0,48	13,64	40
6. Яблоко	40		3,41	0,64	14,8	49
7. Груша	1шт.		0,6	0,45	14,25	63

Калькулятор: Тол / Доронио

Повар: Резв / Шивасова О.А.