

Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

ГБОУ Школа № 1456



на 5 апреля 2022 года

возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	
	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	
	Каша гречневая рассычатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
	Хлеб в ассорти - менте	30	2	0,4	11,9	58,7	
	Мандарин	100	0,7	0,1	7,8	35	
Итого за завтрак		660	25,8	10,4	72,8	487,7	



Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

## СЕГОДНЯ В МЕНЮ

на 5 апреля 2022 года

возрастная категория: 11 лет и старше



прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	
	Форш с капустой и картофелем	250	5,8	7,6	12,6	142,7	
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	7,4	6,3	147,1	
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>28</b>	<b>21,3</b>	<b>96,4</b>	<b>690,7</b>	
<b>среднее значение за день</b>							

