

Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

ГБОУ Школа № 146Б

# МЕНЮ

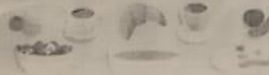
на 14.02. 2022 года

возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	каше молочная	250	10,7	15,9	46	357,1	
	иркуловская						
	суп пшеничных ортов в морозке	15	3,5	4,4	0	53,7	
	молоко сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
	Сахар с молоком	200	4,7	4,3	12,4	102,2	
	Ябло в амортиленте	30	2	0,4	11,9	58,7	
	Мандаринка	100	0,7	0,1	7,8	35	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,6</b>	<b>29,2</b>	<b>74,1</b>	<b>649,1</b>	



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

## СЕГОДНЯ В МЕНЮ

на 14.01 2022 года

возрастная категория: 11 лет и старше



прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Омлет - вареный	100	0,8	0,1	2,5	14,1	
	Сыр овечьий						
	Фарш говяжий	250	10,8	5,4	17,4	161,2	
	Молоко						
	Яйца куриные	150	5,3	5,5	32,8	102	
	Курица тушеная						
	Сметана	100	14,1	6,3	4,4	13,13	
	Каша из риса	200	1	0,1	15,6	66,9	
Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4		
Итого за обед		860	36	18,1	96,5	374,73	
среднее значение за день							

