

Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

## СЕГОДНЯ В МЕНЮ

на 16.02 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 в кармане	100	0,8	0,1	2,5	14,1	
	Творог с клубникой и картофелем	250	5,8	7,0	12,0	142,7	
	Творожная запеканка	150	14,5	1,3	33,8	204,8	
	Пюре из кабачков с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222,5	
	Каша из гречки	200	1	0,1	15,6	66,0	
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>40,5</b>	<b>24,4</b>	<b>96,4</b>	<b>768,4</b>	
<b>среднее значение за день</b>							



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

ГБОУ Школа № 1465



# МЕНЮ



на 16.02 2022 года

возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Салат из свежих овощей и помидоров	80	0,7	4,1	2,5	49,9	
	Куринца тушеная с макарон	90	12,6	5,6	3,9	118,17	
	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	24,9	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>15,7</b>	<b>57,7</b>	<b>456,67</b>	



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

