

Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

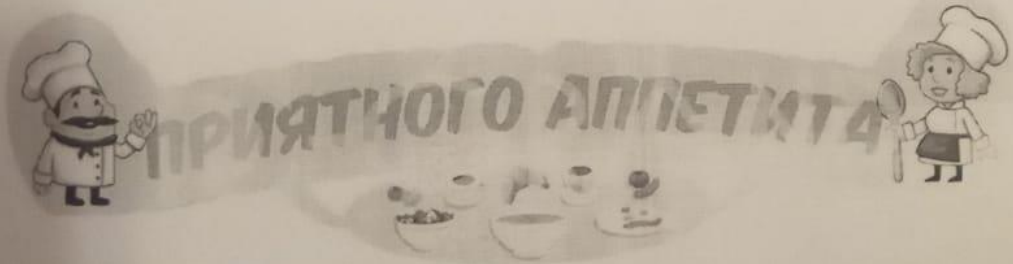
ГОБУ Школа № 148Б

МЕНЮ

на 22.02 2022 года

возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	реп у
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
	Яблоко	100	0,4	4,4	9,8	44,44	
	Джем в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	
Итого за завтрак		580	24,9	14,6	72,8	485,84	



Директор школы

Ермолаева Е.Б.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ

на 22.02 2022 года

возрастная категория: 11 лет и старше



прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,8	7,6	12,6	142,7	
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	
	Соус мясной кв.	50	1,6	1,4	4,4	36,5	
	Виточки из курицы	100	19,2	4,4	13,4	169,4	
	Рисовый суп	200	0,1	0,1	14,8	60,7	
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	
	Итого за обед		910	36,9	29,9	109	152,5
среднее значение за день							

