

Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.



МЕНЮ



на 20.01 2022 года

возрастная категория: 11 лет и старше (для детей с ОВЗ)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецеп. уры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Салат с от-варной свеклой	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-133-2020
	Раполовник с лимонадом	250	5,9	7,8	17	161,2	54-30-2020
	Каша гречневая с курица отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-41-2020
	с мороженым	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-2511-2020
	Сок	200	0,6	0	33	134,4	
	Зеленый чай	60	4	0,7	23,8	118,4	N 878
Итого за обед		860	34,1	26,2	121,7	859,8	
Ее значение за день							



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

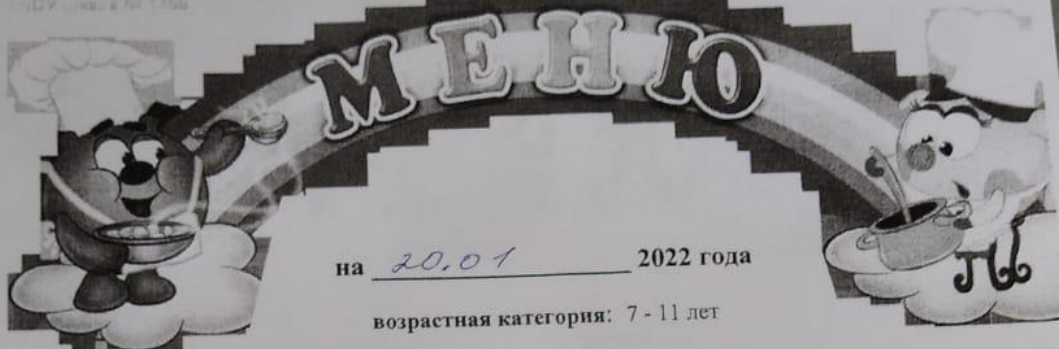


Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

№ 07/Школа № 7/56



на 20.01 2022 года

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	200	2,2	10,8	38,5	283,5	54-131
	Сыр в карамели	15	3,5	4,4	0	53,7	54-131
	масло сливоч	5	0	4,1	0	37,4	54-131
	какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	54-217
	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	№878
	мандарин	100	0,7	0,1	7,8	35	
Итого за завтрак		550	19,1	24,1	70,6	575,5	



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.



МЕНЮ



на 20.01 2022 года

возрастная категория: 7-11 лет (для детей с ОВЗ)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная	200	9,2	10,8	38,5	288,5	54-134-2020
	сливочная	15	3,5	4,4	0	53,7	54-134-2020
	Сыр в пармезане	5	0	4,1	0	37,4	54-193-2020
	масло	200	4,7	4,3	12,4	104,2	54-2114-2020
	кисель	30	2	0,4	11,9	58,7	1878
	мандарины	100	0,7	0,1	9,8	35	
Итого за завтрак		550	19,1	24,1	79,6	575,5	
среднее значение за день							



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ

на 20, 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	Салат из свежих овощей	700	4,3	4,5	7,6	70,1	54-135-2020
	Рапсовый салат	250	5,9	7,8	17	161,7	54-30-2020
	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-41-2020
	Курица тушеная с морковью	100	19,1	6,3	4,4	131,3	54-254-2020
	Сок	200	0,6	0	33	134,4	
	Сметана	60	4	0,7	23,8	117,4	1878
Итого за обед		860	34,1	26,2	121,7	859,8	
среднее значение за день							



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

