

Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.



МЕНЮ



на 18 марта 2022 года

возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенич - ная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	
	Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	
	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
	Кефир с мялкой	200	4,7	4,3	12,4	107,2	
Итого за завтрак		435	14,9	19,6	62,8	486,8	



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ

на 18 марта 2022 года

возрастная категория: 11 лет и старше



прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Рассольник						
	Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	
	Салат овощной	150	2,9	7,6	13,6	134,2	
	Биточки с курицей	100	19,2	4,4	13,4	169,4	
	Хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	
	Кисель из ягод	100	0,1	0,1	14,8	60,7	
Итого за обед		760	32,1	20,6	82,6	643,4	
среднее значение за день							

