

Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ

на 4 февраля 2022 года

возрастная категория: 11 лет и старше



прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Борщ с капустой						
	картофель	250	5,8	7,6	12,6	142,7	54-20-201
	Томатный суп	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-23-201
	Курица с морковью и луком	120	20,4	20,4	4,7	283,6	54-24-201
	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	54-24-201
	Омлет пышный	60	4	0,7	23,8	117,4	№878
Итого за обед		730	45	30	90	815	
среднее значение за день							



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

БОУ Школа № 1465

МЕНЮ

на 4 февраля 2022 года

возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
АВТРАК	Кухаруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9	
	Рыба ^{тушеная} в томате с овощами	90	12,3	6,7	5,6	132,4	54-11р-2020
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6п-2020
	Чай с лимонами сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3п-2020
	Омлет мангариш	30	2	0,4	11,9	58,7	1878
того за завтрак		510	19	12,8	65	450,6	

