

Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

ГБОУ Школа № 1465

МЕНЮ



на 22.09 2021 года

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	1. Рыба в паре.	80	0,6	0,1	2	11,3	
	2) Яйцо из отварной говядины.	150	11,5	11,6	28,8	265,8	
	3. Каша из сухарей.	200	1	0,1	15,6	66,9	
	4. Ябло.	30	2	0,4	11,9	58,7	
	5. Ябло.	100	0,4	4,4	9,8	44,44	
Итого за завтрак							



Утверждаю:

Директор школы

Ермолаева Е.Б.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ

на 22.09. 2021 года

возрастная категория: 12 лет и старше



прием пищи	Наименование блюда	всс блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1) Винегрет с д. / морк.	100	1,2	9	6,7	111,9	
	2) Торт с маковой и кардамоном.	250	5,8	7,6	12,6	113,7	
	3) Торешнице	150	14,5	1,3	33,8	204,8	
	4) Трени ту говедина	120	20,4	20,1	4,7	283,6	
	5) Суп с макарон.	200	1	0,1	15,6	66,9	
	6) Х.л.б.	60	1	0,7	23,8	117,4	
Итого за обед		880	46,9	391	97,2	927,3	
среднее значение за день							

