

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Исаметово
З.Р.Хадимуллина

Меню на 13.06.2022

Завтрак

Взрослая категория:
от 7 до 10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
196	Каши молочная "Фрута"	180/5	5,6	7,6	29,5	209
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
4	Бутерброд с пивизом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
	ИТОГО	465	8,2	16	78,4	485

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
41	Салат "Студенческий"	60	2,17	6,3	4,95	85,5
53	Чиз из свежей капусты с картофелем	250/10	1,7	5,6	8,4	91
95	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245
173	Каши гречневая рассычатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
306	Кисель из концентрата на плодово-ягодной экстракте	200	0	0	20	76
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,45	12,53	65,17
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,96	26,72	95,20
	Вода питьевая	200				

Повар Ш /Шаехова Л.М./

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Исаметово
З.Р.Хадимуллина

Меню на 13.06.2022

Завтрак

возрастная категория:
от 11 и старше.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
196	каша манная "Фрута"	250/7	7,7	10,6	41	291
283	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
4	бутерброд с колбасой	40/15/50	3,4	12,5	50,9	326
	ИТОГО	642	11,2	23,1	101	652

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
41	салат "студентский"	80	2,9	8,4	6,6	114
53	щи из свежей капусты	300/12	2,1	6,7	10,1	110
95	цзыш	80/50	22,3	22,9	3,2	311
173	каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	409
306	кисель из компота плодовых или яб. жк	200	0	0	20	76
0	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89
0	хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119
0	вода питьевая	200	0	0	0	0

Повар Ш /Шаехова Л.М./