

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

Меню на 09.06.2022

Завтрак Возрастная категория:
от 7 до 10 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
213	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,6	285
235	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	Фрукта свежие	130	2,6	0,45	15,45	65,39
	ИТОГО	528	19,7	33,15	41,95	533,39

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,14	2,7	5,52	50,4
Д07Д113	Суп картофель. с макарон.	200	2,13	2	15,07	89
118	Вару овощи с мясом	200	14,3	17,3	14	269
289	Какао с молоком	200	3,6	3,6	13,6	94
	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 09.06.2022

Завтрак

Возрастная категория:
от 11 и старше.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
219	омлет натуральный	200/10	19,46	32,1	3,4	380
285	чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
1	бутерброд с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269
0	фрукты свежие (яблоки)	130	3,6	0,45	15,45	269
						75,39
	ИТОГО	610	27,26	49,55	52,45	761,39

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
2	салат из белокачан- ной капусты с морковью	80	2	8	8	110
59	суп картофель. с мака- рон. и мяс.	300	3,2	3	22,6	133
118	котлеты говяжьи с картошкой	250	17,9	21,6	17,5	337
289	компот с яблоками	200	3,6	3,6	13,6	94
0	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89
0	хлеб пшеничный	50	3,95	1,2	33,4	119
0	вода питьевая	200	0	0	0	0

Повар Л.М. /Шаехова Л.М./