

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

Меню на 15.06.2022

Завтрак Возрастная категория:
от 7 до 10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
191	Каша манная молочная	180/5	5,4	7,2	26,8	194
и	Бутерброд с колбасой	30/40/40	2,5	8,4	39,8	241
289	Каша с маком	200	3,6	3,1	13,6	94
	Фрукты свежие	100	2,52	0,52	12,74	71
	ИТОГО	565	14,02	19,22	92,94	600

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
13	Салат из свежих помидоров	60	0,52	2,7	2,7	38,25
ДОЗДО13	Суп картофель. с бобовыми & зеленью	200	6	3,47	23,6	152
106	Пирог из кабачков с рисом	60/40	7,3	10,4	8,5	157,6
212	Макаронное изделие отварное	180/5	6,6	4,7	39,4	230
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16
	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 15.06.2022

Завтрак

возрастная категория
от 11 и старше.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
191	каша манная молочная	250/7	7,5	10	32,2	269
4	бутерброд с повидлом	40/15/50	3,4	12,5	50,9	326
289	какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94
0	фрукты свежие (яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
	ИТОГО	662	17,02	26,12	114,44	760

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
13	салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
63	суп картофельный с морковью и зеленью	300/25	9,6	5,1	38,5	242
106	котлеты из говядины с рисом	50/40	7,3	10,4	8,5	157,6
212	макаронные изд. отварные	200/8	8,1	7,2	48,2	295
311	кисель витаминизированный	200	0	0	3,9	16
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./