

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

Меню на 17.06.2022

Завтрак Возрастная категория:
от 7 до 10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
220	Омлет с зеленым горошком	150/8	12,9	21,3	3,8	258
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
3	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	107
	Фрукта свежие	120	2,4	0	20,7	70
	ИТОГО	518	21,7	25,7	40	496

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность, ккал
41	Салат „Студенческий“	60	2,17	6,3	4,95	85,5
54	Васильчик Ленинградский	200/10	2,1	5,2	15,4	119
М07КБКК	Котлета мясная с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
138	Картофельная пюре	180	3,7	5,9	24	166
306	Кисель из концентрата мякоти фруктов или ягод. экстр	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 Л.М. /Шаехова Л.М./

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

Меню на 17.06.2022

возрастная категория:
от 11 и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
193	каша рисовая молочная жидкая	250/7	6,3	10	27,6	194
1	булгуровый суп с макаронами	50/20	4,1	17	24,3	269
283	чай с сахаром	200	0,1	9	9,1	35
0	фрукты свежие (банан)	100	1,5	3,5	12,74	136,5
	ИТОГО	627	12	30,5	73,74	634,5

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
2	салат из свежей капусты, помидор и огурцов	80	1,8	6,9	3,3	82
59	суп картофельный с макаронами из говядины	250	3,2	3	22,6	133
96	чай с сахаром из травяного чая	80/50	22,3	21,4	3,8	297
173	каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401
294	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
0	хлеб пшеничный	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./