

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

Меню на 10.06.2022

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
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	3,1	35
0	Фрукты свежие	150	4,5	0	12,74	130,5
4	Бутерброд с колбасой	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
	ИТОГО	615	12,5	15,6	88,44	600,5

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
ДО7ДА15	Омлет из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	6,67	73
19	Куриные котлеты, тушеные с овощами	100	22,7	29,26	3,74	370
177	Каша рисовая рассычатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16
	Йогурт	100	3,1	2,5	13,8	89
	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 10.06.2022

Завтрак

Возрастная категория:
от 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
191	каша манная молочная	250/7	7,5	10	37,2	269
243	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	фрукты свежие (банан)	150	1,5	3,4	12,74	136,5
4	бутерброд с повидлом	40/15/50	3,4	12,5	50,9	326
	ИТОГО	712	12,5	25,9	109,94	766,5

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
18	салат из сырых овощей	80	0,5	4,9	2,6	57
53/103	щи из свеклы капустой с картошкой	300/12	13,4	16	18,3	272
19	куриное филе, тушеное с овощами	100	22,7	29,26	3,74	370
177	каша рисовая рассыпчатая	250/7	6	6,5	61,3	334
311	исса витаминизированной из концентрат	200	0	0	3,9	16
0	йогурт	100	4,8	2,5	13,8	89
0	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89
0	хлеб пшеничный	500	3,96	1,2	33,4	119
0	вода питьевая	200	0	0	0	0

Повар 10/ /Шаехова Л.М./