



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

Меню на 14.06.2022

Завтрак

Взрослая категория
от 7 до 10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
194	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,5	8	30,7	221
3	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	107
285	Чай с лимонами и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Фрукты свежие	150	2,5	1,5	12,74	136,5
	ИТОГО	535	14,1	12,5	67,2	501,5

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность, ккал
14	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33
Д07ДГ19	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,73	10,67	25,33	244
М07КБКК	Котлеты мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	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 14.06.2022

Завтрак

взрослая категория
от 18 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
194	каша пшеничная молочная жидкая	250/7	9,1	18,1	42,6	307
3	бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190
285	чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
0	фрукто свежие (яблоки)	150	2,5	0	22,7	136,5
	ИТОГО	677	20,9	16,9	98,8	670,5

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность, ккал
14	салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
57	рассольник говяжий	300/12	2,5	6,2	16,3	133
1407КБК	хиточки мясные с соусом	60/30	12,08	1,1	10,15	171
177	каша рисовая растительная	250/7	6	6,5	61,3	334
0	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
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./