

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

Меню на 11.06.2022

Завтрак Возрастная категория:
от 7 до 10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
192	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,8	8,9	28,3	221
2	Бутерброд с сыром и маслом	42/20/10	9,2	11,6	24,2	242
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
	Фрукты свежие	120	0,4	0	10,7	63
	ИТОГО	575	17,8	21,9	74,4	587

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
14	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33
4074013	Суп картофельный с кабачком и зеленью	200	6	3,47	23,6	152
119	Получа ленивое	180/8	20,8	16,2	13,1	282
	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	25,72	95,20
	Вода питьевая	200				

Повар Л.М. Шаехова /Шаехова Л.М./

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

Меню на 11.06.2022

Завтрак

возрастная категория
от 11 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
192	каша овсяная молочная жидкая	250/4	9,4	12,9	39,3	304
2	бутерброд с сыром и майонезом	50/4/20	9,2	11,6	24,2	242
284	чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	63
0	фрукты свежие (груша)	120	0,4	0	10,7	63
	ИТОГО	654	20,4	25,4	85,4	673

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
14	салат из свежих огурцов	90	0,6	3,6	2,4	44
63	суп картофельный с овощами и зеленью	300/25	9,6	5,1	38,5	242
119	паштет куриный	240/10	28,6	22,4	17,9	388
0	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
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./