

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Исаметово
6/14 З.Р.Хадимуллина

Меню на 12.06.2022

Завтрак

возрастная категория:
от 7 до 10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
224	Запеканка из творога	150/20	26,1	19	33,8	408
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	Фрукта свежие	100	0,52	0,52	12,74	71
	ИТОГО	510	30,72	29,52	72,34	686

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
17	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,48	89,6
Д07ДП13	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,73	4,53	10	88
19	Котлета рыбная с соусом	60/30	9,72	4	9	108
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
	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

10/5

/Шаехова Л.М./

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

Меню на 12.06.2022

Завтрак

Возрастная категория:
от 3 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
224	запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	509
284	чай с лимоном и сахаром	200	1,4	1,4	13,2	61
1	Фитнес-ролл с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269
0	Фруктовый салат (яблоки)	100	0,52	0,52	12,74	71
						71
	ИТОГО	580	38,12	42,22	92,04	910

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
17	салат витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71
707, 7119	суп с крестьянским, стручковой и сметаной	250	2,17	5,67	12,5	110
19	котлеты рыбные с соусом	60/30	9,72	4	9	108
138	картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
295	компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
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 *М* /Шаехова Л.М./