

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

Меню на 16.06.2022

Завтрак Возрастная категория:
от 7 до 10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
193	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Свежие фрукты	100	4,5	0	12,74	136,5
	ИТОГО	525	11,5	15,8	64,04	511,5

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
8	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,2	3,37	2,85	46,5
407/409	Суп картофель. с макаронами	200	2,13	2	75,07	89
96	Гуляш из отварной говядины	60/50	16,9	17,5	3,7	240
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб ржаной	30	2,42	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 16.06.2022

возрастная категория:
от 11 и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
193	каша рисовая	250/7	6,3	10	27,6	194
1	сладкая жидкая					
1	бутерброд с маслом	50/20	4,1	17	24,3	268
283	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	фрукты свежие (банан)	100	1,5	3,5	12,77	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
8	салат из свеклы капусты, помидоров и огурцов	80	1,8	6,9	3,3	82
59	суп картофельный с картошкой из д.	250	3,2	3	22,6	133
96	чизбургер с сыром и помидорами	80/50	12,3	21,4	3,8	297
173	каша гречневая раскатанная	250/7	14,4	9,4	63	401
294	шашлык из свинины	200	0,5	0,1	3,1,2	121
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./