



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ им.Т.Рахманова
с.Верхнеяркеево

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 04 июня 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюды)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК					
180	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	180	3,9	12,1	58,7	359
280	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114
3	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	107
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	71
0	Сок фруктовый - 200 гр, шт	200	1	0,2	20	92
	Итого за прием	720	16,12	22,12	113,74	743
	ОБЕД					
41	Салат "Студенческий"	60	2,17	6,3	4,95	85,5
ДО7ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	12	38,53	252
469,02	Фрикадельки мясные с соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	Хлеб ржаной	30	2,48	0,45	12,53	65,17
0	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,96	26,72	95,20
0	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	1010	22,193	35,45	123,785	856,4975
	Итого за день	1730	38,313	57,57	237,525	1599,4975

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.