



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

—А.Х.Гузаев

Меню на 05 июня 2022 года в ЛДП МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
150	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264	18,0
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,54
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	1,14
0	Вода питьевая (бутылированная вода)	200	0	0	0	0	4,40
Итого за прием		640	14,6	13,10	44,80	445	32,08
Обед							
17	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,48	89,6	6,68
ДО7ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	6,67	73	7,96
19*	Куриное филе, тушенное с овощами	100	22,7	29,26	3,74	370	40,26
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	9,52
0	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	16,0
0	Хлеб ржаной	30	2,48	0,45	12,53	65,17	1,95
0	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,96	26,72	95,20	2,32
Итого за прием		965	36,013	42,73	120,435	1024,9675	84,69

Повар:

✓

Фалахова Г.М