



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

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 10 июня 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК					
196	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5	209
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
	Итого за прием	565	10,72	16,52	91,14	556
	ОБЕД					
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,7	5,6	8,4	91
95	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
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	1085	35,643	32,11	116,445	874,7675
	Итого за день	1650	46,363	48,63	207,585	1430,7675

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.