



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

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 05 июня 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК					
219	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,6	285
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
0	Фрукты свежие (Апельсин)	130	2,6	0,45	15,45	65,39
	Итого за прием	528	19,7	33,15	41,95	533,39
	ОБЕД					
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
Д07ДЛ19	Суп картоф. с макарон. изд.	200	2,13	2	15,07	89
118	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14	269
289	Какао с молоком	200	3,6	3,6	13,6	94
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	930	26,273	24,51	82,115	626,7675
	Итого за день	1458	45,973	57,66	124,065	1160,1575

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.