

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

А.Х.Гузаеров

А.Х.Гузаеров

Меню на 04 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 | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 196 | Каша молочная "Дружба" | 180/5 | 5,6 | 7,6 | 29,5 | 209 | 7,63 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 30/10/40 | 2,5 | 8,4 | 39,8 | 241 | 10,86 |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 2,39 |
| 0 | Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | 2,52 | 0,52 | 12,74 | 71 | 12,20 |
| | Итого за прием | 565 | 10,72 | 16,52 | 91,34 | 558 | 33,08 |
| | Обед | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 2,7 | 1,8 | 33 | 5,85 |
| 42 | Суп молоч. с макарон. изделиями | 200/10 | 4,4 | 4,4 | 15,92 | 120,8 | 6,36 |
| 97 | Жаркое по-домашнему | 140/60 | 19,3 | 19,9 | 18,9 | 334 | 62,61 |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 7,53 |
| 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 |
| | Вода питьевая (бутылированная вода) | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,40 |
| | Итого за прием | 980 | 29,993 | 28,51 | 93,065 | 716,1675 | 91,02 |

Повар:

Фалахова Г.М