



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 (бутилированная 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