



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

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 07 июня 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК					
192	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,8	8,9	28,3	221
2	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	9,2	11,6	24,2	242
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
0	Фрукты свежие (Груша)	120	0,4	0	10,7	63
	Итого за прием	575	17,8	21,9	74,4	587
	ОБЕД					
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7
Д07Д019	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6	3,47	23,6	152
119	Голубцы ленивые	180/8	20,8	16,2	13,1	282
0	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
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	1018	33,863	21,34	97,285	693,3675
	Итого за день	1593	51,663	43,24	171,685	1280,3675

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.