



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

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 29 мая 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК						
220	Омлет с зеленым горошком	150/8	12,9	21,3	3,6	258
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
3	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	107
0	Фрукты свежие (Груша)	120	2,4	0	10,7	70
0	Сок фруктовый - 200 гр, шт	200	1	0,2	20	92
	Итого за прием	718	22,7	25,9	60	588
ОБЕД						
41	Салат "Студенческий"	60	2,17	6,3	4,95	85,5
54	Рассольник ленинградский	200/10	2,1	5,2	15,4	119
МО7КБКК	Биточки (Котлеты) мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
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	1010	25,693	29,81	113,745	777,8675
	Итого за день	1728	48,393	55,71	173,745	1365,8675

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.