



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

С.И. Шафикова

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 12 июня 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК						
191	Каша манная молочная	180/5	5,4	7,2	26,8	194
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
289	Какао с молоком	180	3,6	3,1	13,6	94
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
0	Мороженое (натуральное)	80	7,76	7,84	24,64	168
	Итого за прием	625	21,78	27,06	117,58	768
ОБЕД						
13	Салат из свежих помидоров	60	0,52	2,7	2,7	38,25
ДО7ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152
106*	Тефтели из говядины с рисом	60/40	7,3	10,4	8,5	157,6
212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16
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	1015	26,063	22,68	117,345	754,2175
	Итого за день	1640	47,843	49,74	234,925	1522,2175

Шеф-повар *Мансурова* Мансурова Г.Р.