

Утверждаю

Директор/начальник лагеря

Гузаев А.Х



Меню на 01 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
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	200	3,6	3,1	13,6	94
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
	Итого за прием	565	14,02	19,22	92,94	600
Обед						
13	Салат из свежих помидоров	60	0,52	2,7	2,7	38,25
ДО7ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гренками	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 (бутылированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	1055	26,063	22,68	117,345	754,2175

Повар Фалахова Г.М

Утверждаю
Директор / начальник лагеря
Гузаев А.Х



Меню на 01 июня 2022 года в ЛДП МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

№ рецепта	Прием пищи, Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
191	Каша манная молочная	250/7	7,5	10	37,2	269
0	Хлеб пшеничный	40	3,4	12,5	50,9	326
289	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
	Итого за прием	597	17,02	26,12	114,44	760
Обед						
13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	300/25	9,6	5,1	38,5	242
106*	Тефтели из говядины с рисом	60/40	7,3	10,4	8,5	157,6
212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16
0	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89
0	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119
0	Вода питьевая (бутылированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	1223	32,96	28,1	152,8	967,49

Повар: Фалахова Г.М