



Ф.В.Гайнуллина

Меню на 16 июня 2022 года в ЛДП МБОУ СОШ с.Аккузево

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
193	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194	
1	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
3	Бутерброд с маслом	30/10/	2,4	8,6	14,6	146	
0	Фрукты свежие (банан)	100	4,5	0	12,74	136,5	
	Итого за прием	525	11,5	15,8	64,04	511,5	
	Обед						
8	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов.	60	1,2	3,37	2,85	46,5	
ДО7ДОЛ9	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6	3,47	23,6	152	
96	Гуляш из отварной говядины	60/50	16,9	17,5	3,7	240	
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	
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	1105	36,78	31,18	137,47	944,87	

Повар А.В. Гиндуллина