



Утверждаю
Директор школы:
Гузаеров А.Х.

Меню на 02 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
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
193	Каша рисовая молочная жидкая	250/7	6,3	10	27,6	194
1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	Фрукты свежие (Банан)	150	1,5	3,5	12,74	136,5
	Итого за прием	677	12	30,5	73,74	634,5
	Обед					
8	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	80	1,8	6,9	3,3	82
59	Суп картоф. с макарон. изд.	250	3,2	3	22,6	133
96	Гуляш отварной из говядины	80/50	22,3	21,4	3,8	297
173	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
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 (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	1247	49,46	42,6	174	1239,89
	Итого за день	1924	61,46	73,1	247,74	1874,39

Повар:

Фалахова Г.

№ 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 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	1055	26,063	22,68	117,345	754,2175