



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

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 13 июня 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюды)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК						
193	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	193
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	283
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	4,5	0	12,74	0
	Итого за прием	525	11,5	15,8	64,04	
ОБЕД						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
ДО7ДЛ19	Суп картоф. с макарон. изд.	200	2,13	2	15,07	89
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	1025	36,163	31,5	136,855	942,8875
	Итого за день	1550	47,663	47,3	200,895	1454,3875

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.