



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

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 19 июня 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюды)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК					
180	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	250	5,5	16,9	81,6	498
280	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114
3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	71
0	Сок фруктовый - 200 гр, шт	200	1	0,2	20	92
	Итого за прием	820	21,92	29,72	146,34	965
	ОБЕД					
41	Салат "Студенческий"	80	2,9	8,4	6,6	114
56	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2	6	14	117
39	Фрикадельки мясные	88	11	8	10	160
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	Баранки	60	3,3	0,6	16,7	86,89
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	1250	31,06	32	135,9	921,78

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.