



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

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 31 мая 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК					
150	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	Фрукты свежие (Апельсин)	130	2,6	0,45	15,45	65,39
	Итого за прием	570	17,2	23,55	60,25	510,39
	ОБЕД					
17	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,48	89,6
ДО7ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	6,67	73
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,78	41,44	399,78
0	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
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	930	25,913	24,55	114,035	814,7475
	Итого за день	1500	43,113	48,1	174,285	1325,1375

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.