



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

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 15 июня 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК						
196	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5	209
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
	Итого за прием	565	10,72	16,52	91,34	558
ОБЕД						
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7
42	Суп молоч. с макарон. изделиями	200/10	4,4	4,4	15,92	120,8
97	Жаркое по-домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
0	Хлеб ржаной	30	2,48	0,45	12,53	65,17
0	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,96	26,72	95,20
	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	940	29,963	25,87	92,405	690,1675
	Итого за день	1505	40,683	42,39	183,745	1248,1675

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.