



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

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 08 июня 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюда)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	ЗАВТРАК					
224	Запеканка из творога	150/20	26,4	19	33,8	408
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
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	710	31,72	29,72	92,34	778
	ОБЕД					
41	Салат "Студенческий"	60	2,17	6,3	4,95	85,5
ДО7ДП19	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,73	4,53	10	88
19**	Котлеты рыбные с соусом	60/30	9,72	4	9	108
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
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	910	23,163	22,24	104,395	675,8675
	Итого за день	1620	54,883	51,96	196,735	1453,8675

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.