



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря трудового объединения  
МБОУ СОШ им.Т.Рахманова  
с.Верхнеяркеево

Самигуллина Г.Р.



## Меню на 20 июня 2022 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>ОБЕД</b>						
13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,6	5,1	38,5	242
19**	Котлеты рыбные с соусом	60/30	9,72	4	9	108
212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16
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	<b>1223</b>	35,38	21,7	153,3	917,89
<b>УЖИН</b>						
175	Каша пшенная рассыпчатая	250/7	11,1	6,9	65,3	355
39	Фрикадельки мясные	88	11	8	10	160
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	71
	Итого за прием	<b>695</b>	26,68	16,62	130,54	740

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.