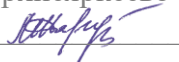




УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря дневного пребывания  
МБОУ СОШ им.Т.Рахманова  
с.Верхнеяркеево



Шарифуллина Л.А.



### Меню на 5 июня 2022 года

| №<br>рецепта | Наименование изделий (блюд)         | Масса<br>порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал  |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-----------|
|              | <b>ЗАВТРАК</b>                      |                 |          |         |             |           |
| 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                      | <b>570</b>      | 17,2     | 23,55   | 60,25       | 510,39    |
|              | <b>ОБЕД</b>                         |                 |          |         |             |           |
| 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        |
| 19*          | Куриное филе, тушенное с овощами    | 100             | 22,7     | 29,26   | 3,74        | 370       |
| 177          | Каша рисовая рассыпчатая            | 180/5           | 4,3      | 4,7     | 44,1        | 240       |
| 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                      | <b>1165</b>     | 36,013   | 42,73   | 120,435     | 1024,9675 |

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.