



УТВЕРЖДАЮ


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

 Шарифуллина Л.А.



## Меню на 21 июня 2022 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	180/5	7,2	9,1	31,5	238
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 (Груша)	120	0,4	0	10,7	63
	Итого за прием	<b>545</b>	11,4	19,1	68	508
<b>ОБЕД</b>						
7	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	0,75	4,5	3,75	52,5
ДО7ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	10,67	25,33	244
МО7КБКК	Биточки (Котлеты) мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
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
0	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	<b>1045</b>	30,803	34,48	141,075	983,8675

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.