



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

Самигуллина Г.Р.



Меню на 15 июня 2022 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ОБЕД						
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
106*	Тефтели из говядины с рисом	60/40	7,3	10,4	8,5	157,6
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	1223	32,96	28,1	152,8	967,49
УЖИН						
191	Каша манная молочная	250/7	7,5	10	37,2	269
0	Хлеб пшеничный	40	3,4	12,5	50,9	326
289	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
	Итого за прием	597	17,02	26,12	114,44	760

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.