



УТВЕРЖДАЮ

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

*Шарифуллина Л.А.*



## Меню на 10 июня 2022 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>ОБЕД</b>						
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
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
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16
0	Йогурт	100	3,1	2,5	13,8	89
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 (бутылированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	<b>1135</b>	38,033	43,6	116,025	982,8675
<b>УЖИН</b>						
191	Каша манная молочная	180/5	5,4	7,2	26,8	194
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	Фрукты свежие (Банан)	150	4,5	0	12,74	136,5
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
	Итого за прием	<b>615</b>	12,5	15,6	88,44	606,5

Шеф-повар *Мансурова Г.Р.*