



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

Самигуллина Г.Р.



Меню на 14 июня 2022 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ОБЕД						
14	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
57	Рассольник домашний	300/12	2,5	6,2	16,3	133
МО7КБКК	Биточки (Котлеты) мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
177	Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6	6,5	61,3	334
0	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
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	1229	29,44	29,3	160,45	979,89
УЖИН						
194	Каша пшенная молочная жидкая	250/7	9,1	11,1	42,6	307
3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
0	Фрукты свежие (Банан)	150	2,5	0	22,74	136,5
	Итого за прием	677	20,9	16,9	98,8	670,5

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.