



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 (бутылированная 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.