



УТВЕРЖДАЮ

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

*Шарифуллина Л.А.*



## Меню на 19 июня 2022 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
150	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	Фрукты свежие (Апельсин)	130	2,6	0,45	15,45	65,39
	Итого за прием	<b>570</b>	17,2	23,55	60,25	510,39
<b>ОБЕД</b>						
17	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,48	89,6
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
0	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
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>1165</b>	36,013	42,73	120,435	1024,9675

Шеф-повар *Мансурова Г.Р.*