



УТВЕРЖДАЮ

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

Самигуллина Г.Р.



Меню на 18 июня 2022 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК						
196	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291
0	Хлеб пшеничный	40	3,4	12,5	50,9	326
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Итого за прием	497	11,2	23,1	101,2	654
ОБЕД						
14	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
78	Суп молоч. с макарон. изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148
97	Жаркое по-домашнему	170/80	25,4	25,8	23	429
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
0	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89
0	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119
	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	1070	38,96	36,5	112,6	894,89

Шеф-повар Мансурова Г.Р.