




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

Самигуллина Г.Р.



Меню на 19 июня 2022 года

| № рецепта | Наименование изделий (блюд) | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|-------------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 118 | Рагу овощное с мясом | 250 | 17,9 | 21,6 | 17,5 | 337 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4,1 | 17 | 24,3 | 269 |
| 284 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 |
| | Итого за прием | 520 | 23,4 | 40 | 53 | 667 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 17 | Салат Витаминный | 100 | 1,5 | 4,6 | 10,8 | 89 |
| 53 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300/12 | 2,1 | 6,7 | 10,1 | 110 |
| 19* | Куриное филе, тушенное с овощами | 100 | 22,7 | 29,26 | 3,74 | 370 |
| 177 | Каша рисовая рассыпчатая | 250/7 | 6 | 6,5 | 61,3 | 334 |
| 0 | Сок фруктовый | 200 | 2 | 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 | 1389 | 41,56 | 49,06 | 156,24 | 1200,89 |

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.