



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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	<b>520</b>	23,4	40	53	667
<b>ОБЕД</b>						
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 (бутылированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	<b>1389</b>	41,56	49,06	156,24	1200,89

Шеф-повар Мансурова Г.Р.