



УТВЕРЖДАЮ

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

Самигуллина Г.Р.



Меню на 16 июня 2022 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК						
193	Каша рисовая молочная жидккая	250/7	6,3	10	27,6	194
1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	Фрукты свежие (Банан)	150	1,5	3,5	12,74	136,5
	Итого за прием	677	12	30,5	73,74	634,5
ОБЕД						
8	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	80	1,8	6,9	3,3	82
59	Суп картоф. с макарон. изд.	250	3,2	3	22,6	133
96	Гуляш отварной из говядины	80/50	22,3	21,4	3,8	297
173	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
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	1247	49,46	42,6	174	1239,89

Шеф-повар Мансурова Г.Р.