



УТВЕРЖДАЮ

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

*Шарифуллина Л.А.*

МБОУ СОШ  
им. Т. Рахманова  
с. Верхнеяркеево



## Меню на 2 июня 2022 года

| № рецепта      | Наименование изделий (блюд)                  | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|--|--------------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |          |         |             |          |
| 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                               | <b>677</b>   | 12       | 30,5    | 73,74       | 634,5    |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |          |         |             |          |
| 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 (бутылированная вода)          | 200          | 0        | 0       | 0           | 0        |
|                | Итого за прием                               | <b>1247</b>  | 49,46    | 42,6    | 174         | 1239,89  |

Шеф-повар *Мансурова Г.Р.*

