

Согласовано:  
 Начальник лагеря "Зеленый кубок" МБОУ "Долгоостровская СОШ"  
 Нахитова Р.З.

## Меню на 01.06.2023 года

1-й день из двенадцатидневного меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминно и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углеводи ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe		
<b>завтрак</b>																	
Масло сливочное порциями	6-33	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02		
Каша молоч. пшеничная с маслом	11-96	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09		
Чай с лимоном	3-11	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,31		
Хлеб пшеничный	2-07		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
	23-47																
<b>итого:</b>				21,79	17,79	55,77	492,00	0,18	0,21	4,08	1,21	185,33	23,80	187,72	3,46		
<b>обед</b>																	
Салат из свежих огурцов	7-86	16*	60	0,47	0,61	0,86	63,00	0,03	0,12	5,50	2,70	13,04	7,64	21,90	0,34		
Суп картофельный с горохом	5-51	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,06	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67		
Птица тушеная в смет. соусе	12-25	493*	90(45/45)	10,85	8,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93		
Макаронные изделия отварные	6-04	516*	150	5,32	4,89	33,52	211	0,06	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82		
Компот из кураги	3-10	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		
Хлеб ржаной	2-32		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
Сок фруктовый	16-50		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
<i>сладкий напиток</i>				26,61	18,85	112,33	892,00	0,92	0,64	95,97	8,16	153,54	112,21	363,07	7,30		
<b>итого:</b>																	
<b>всего</b>																	

Повар А.А. Алмуханова Н.Н.