

Согласовано:

Начальник лагеря "Зеленый глобус" МБОУ "Долгоостровская СОШ"  
Вахитова Р.З.

## Меню на 03.06.2023 года

3-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>завтрак</b>																
Бутерброд с повидлом	6-94	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молоч. рисовая с маслом	14-09	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51	
Кофейный напиток с молоком	7-80	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1	
Хлеб пшеничный	2-04		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	
<b>итого:</b>	<b>30-84</b>			<b>28,82</b>	<b>23,66</b>	<b>96,69</b>	<b>624,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>9,28</b>	<b>1,08</b>	<b>193,06</b>	<b>88,52</b>	<b>190,25</b>	<b>2,25</b>	
<b>обед</b>																
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	2-75	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Рассольник ленинградский со сметаной	6-62	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81	
Рыба припущенная с соусом	22-03	371*	90(50/40)	14,07	6,66	3,63	153	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77	
Пюре картофельное	8-89	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17	
Компот из изюма	4-92	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,06	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной	7-10		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>итого:</b>	<b>16-50</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>23,31</b>	<b>20,96</b>	<b>78,31</b>	<b>727,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>55,75</b>	<b>3,87</b>	<b>154,35</b>	<b>106,09</b>	<b>406,60</b>	<b>6,00</b>	
	<b>64.81</b>															

Повар И.Н. Азмуханова И.Н.

95-68