

Согласовано:
 Начальник лагеря "Зеленый Глобус" МБОУ "Долгоостровская СОШ"
 Вахитова Р.Э. *Р.Э. Вахитова*

Меню на 05.06.2023 года

4-й день по двенадцатидневному меню.

| Наименование блюда | Цена | номер по СП | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углевод ы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | <i>6-33</i> | 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. гречневая с маслом | <i>14-21</i> | 302* | 180/5 | 7 | 9,2 | 27 | 224 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,3 | 1,86 |
| Чай с молоком | <i>5-01</i> | 297** | 200 | 1,60 | 1,65 | 12,36 | 86,00 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
| Хлеб пшеничный | <i>2-02</i> | | 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 |
| итого: | <i>27-62</i> | | | 11,69 | 19,44 | 63,88 | 481,00 | 0,20 | 0,32 | 1,93 | 1,03 | 256,11 | 82,16 | 221,44 | 3,22 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | <i>10-30</i> | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,195 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| Шри из си капусты с картофелем со | <i>6-25</i> | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79,00 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Котлеты рубленные с соусом | <i>2-12</i> | 451* | 90(50/40) | 9,38 | 16,1 | 10,1 | 179 | 0 | 0,06 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша пшеничная вязкая | <i>6-29</i> | 302* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,06 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Компот из <i>Алыч</i> | <i>6-03</i> | 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 | <i>3-10</i> | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| <i>отличился</i> итого: | <i>27-00</i> | | <i>162</i> | 20,50 | 26,46 | 86,52 | 730,00 | 0,87 | 12,85 | 16,59 | 5,06 | 126,94 | 78,74 | 228,44 | 5,37 |
| итого | <i>31-33</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>92-35</i> | | | | | | | | | | | | | | |

Повар *И* Азмуханова И.И.

9935