

Согласовано:

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

Меню на 06.06.2023 года

5-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
Сыр порционными	5-41	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. пшениная с маслом	11-94	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
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	0,91
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
итого:	22-53			23,23	17,26	58,27	458,00	0,13	0,27	4,24	0,63	261,06	66,11	257,88	2,78
обед															
Салат из свеклы отварной	2-59	52**	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофель. с макарон. издел.	4-62	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Жаркое по-домашнему	44-12	436*	150	16,96	15,11	15,09	252,85	0,15	15,21	0,00	0,60	29,84	308,22	59,67	4,37
Компот из <u>Самсы с Нарутами</u>	4-22	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	3-10		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:	24-00		125	23,84	29,05	67,92	721,85	0,92	15,36	19,10	6,73	114,14	371,45	215,91	8,87
	89-15														
	111-68														

Повар Ан Азмуханова И.И.