

Составлено:  
 Начальник лагеря "Зеленый глобус" МБОУ "Долгоостровская СОШ"  
 Валентина Р.З. *ВР*

## Меню на 10.06.2023 года

9-й день по двадцатидневному 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>															
Масло сливочное порционных	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
Каши 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
Чай с сахаром	1-86	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный	2-02		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>24-43</b>			<b>25,37</b>	<b>24,06</b>	<b>61,08</b>	<b>472,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>1,28</b>	<b>0,68</b>	<b>130,51</b>	<b>42,96</b>	<b>179,39</b>	<b>1,84</b>
<b>обед</b>															
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	6-19	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св. капусты с картофелем со	9-43	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Ваточки рыбные с соусом	18-40	388*	90(50/40)	9,3	9,12	11,61	169	0,01	0,06	1,01	2,91	31,55	17,43	77,06	0,69
Пюре картофельное	9-21	320*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из <i>клубники</i>	9-04	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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<i>инжир</i>	<i>53-20</i>	<i>15</i>		<i>18,80</i>	<i>23,07</i>	<i>76,39</i>	<i>704,00</i>	<i>0,88</i>	<i>0,33</i>	<i>57,57</i>	<i>6,32</i>	<i>182,54</i>	<i>108,41</i>	<i>273,75</i>	<i>5,83</i>
<i>итого</i>	<i>140-54</i>														
<i>всего</i>	<i>135-01</i>														

Повар *И.И.* Азмуханова И.И.