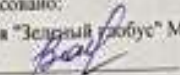


Согласовано:
 Начальник лагеря "Зеленый добул" МБОУ "Долгоостровская СОШ"
 Вахитова Р.З. 

Меню на 13.06.2023 года

10-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	P	Fe
завтрак															
Сыр порцинья	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. пшеница 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 фруктовым соком	5-05	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
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
итого:	24-44			23,31	17,22	67,58	494,00	0,13	0,27	2,38	0,68	259,14	64,85	255,31	2,45
обед															
Салат из сырых овощей	5-45	29**	60	0,66	3,62	2,26	44	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
Суп крестьянской с крупой со сметаной	6-11	134*	200/5	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Котлеты руб. из птицы с соусом	18-28	498*	90(50/40)	11,1	8,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Каша гречневая рассыпчатая	10-31	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,06	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из яблок	4-32	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,06	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
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
итого	55-00		85	25,21	22,66	91,10	846,00	0,13	0,30	84,47	7,41	120,24	200,71	467,56	9,51
итого	103-17														
всего	127-64														

Повар А. - Азмуханова И.Н.