

Согласовано:

Начальник лагеря "Зеленый остров" МБОУ "Долгоостровская СОШ"
 Веклюва Р.З. *[Signature]*

Меню на 14.06.2023 года

11-й день по двадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	количество по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белок	Жиры	Углевод м	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
завтрак															
Сыр порционный		97*	16	0,40	3,70	9,10	71,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,40	1,10	1,20
Чаша молоч. гречневая с маслом	14-21	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,39	181,66	65,12	140,3	1,86
Кофейный напиток с молоком	2-10	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный	2-08		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	24-08			12,94	16,84	84,24	543,00	0,10	1,50	1,28	1,83	250,76	116,12	174,40	4,50
обед															
Салат из свежих овощей	8-74	52**	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	3,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофель. мясной, макал	1-04	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
Плов из птицы	24-34	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из см. плодов	6-03	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
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
Печенье сахарное	14-10		100	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
<i>Чай с лимоном</i>	15-10		170	28,52	23,78	100,14	836,00	0,25	0,23	29,70	6,46	95,97	91,13	372,49	7,68
<i>Сок апельсиновый</i>	16-30		100												
	103-01														
	14-56														

Повар *[Signature]* Амурзатова И.И.