

Согласовано:
 Начальник лагеря "Зеленый глобус" МБОУ "Долгоостровская СОШ"
 Валитова Р.З. *Валитова Р.З.*

Меню на 15.06.2023 года

12-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
завтрак															
Каша молочная с маслом	11-63	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с молоком	9-90	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный	1-67		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	3,60	26,00	0,44
итого:	23-20			22,30	22,18	57,18	426,00	0,10	0,16	1,98	0,87	247,27	37,72	148,36	1,86
обед															
Отурцы соевые порционными	0		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картофельный рыбный	9-56	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Кнели из говядины	29-46	474*	90(50/40)	18,29	7,54	3,51	157	0,06	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09
Рис отварной	10-14	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси фруктов	4-32	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>апельсин</i>	<i>14-40</i>		<i>150</i>	<i>31,01</i>	<i>17,11</i>	<i>89,94</i>	<i>749,00</i>	<i>0,89</i>	<i>0,45</i>	<i>23,03</i>	<i>4,75</i>	<i>123,75</i>	<i>121,23</i>	<i>466,02</i>	<i>6,95</i>
<i>ст. фруктовый</i>	<i>16-50</i>		<i>200</i>												
<i>итого</i>	<i>80-91</i>														
<i>всего</i>	<i>114-11</i>														

Повар И Азмуханова И.И.