


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

## Меню на 14.06.2023 года

2-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	
<b>завтрак</b>																
Сыр порционный	5-44	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 молочная овсяная с маслом	11-63	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
Чай с сахаром	1-96	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	2-04		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	
<b>итого:</b>	<b>21-04</b>			<b>23,17</b>	<b>17,25</b>	<b>58,06</b>	<b>456,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>1,44</b>	<b>0,63</b>	<b>278,26</b>	<b>65,27</b>	<b>236,34</b>	<b>2,74</b>	
<b>обед</b>																
Салат из сырых овощей	5-45	43*	60	0,66	3,62	2,26	44	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31	
Борщ с капустой картофелем со	9-10	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
Гуфтели рубленные с соусом	23-24	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,06	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33	
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	
Чай с фруктовым соком	5-05	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,06	6,13	3,98	7,21	0,58	
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	
<b>итого:</b>	<b>16-50</b>			<b>22,61</b>	<b>29,64</b>	<b>86,85</b>	<b>822,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>87,17</b>	<b>8,51</b>	<b>101,36</b>	<b>187,86</b>	<b>370,06</b>	<b>9,06</b>	
	<b>94-32</b>															

Повар  - Азмухова И.Н.