

Согласовано:
 Начальник лагеря "Зеленый остров" МБОУ "Долгоостровская СОШ"
 Валигова Р.З. *Валигова*

Меню на 19.06.2023 года

3-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															
Бутерброд с повидлом	6-91	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша 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
Кофейный напиток с молоком	7-20	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	8-07		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:	30-84			28,82	23,66	96,69	624,00	0,13	1,13	9,28	1,08	193,06	88,52	190,25	2,25
обед															
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	6-39	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Рисовый лежневградский со сметаной	6-98	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Рыба пригушская с соусом	82-09	371*	90(50/40)	14,07	6,66	3,63	153	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	7-21	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,43	32,67	95,63	1,17
Компот из яблок	4-82	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:	52-84			23,31	20,96	78,31	727,00	0,18	0,36	55,75	3,87	154,35	106,09	406,60	6,00
итого:	80-68														

Повар *Али* - Азмуханова И.И.