

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

Меню на 20.06.2023 года

4-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углевод м	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
завтрак																
Масло сливочное порциями	6-33	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
Каша молоч. гречневая с маслом	14-21	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай с молоком	5-01	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	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:	27-62			11,69	19,44	63,88	481,00	0,20	0,32	1,93	1,83	256,11	82,16	221,44	3,22	
обед																
Помидоры свежие порциями	10-50		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45	
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	9-43	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Котлеты рубленные с соусом	22-96	451*	90(50/40)	9,38	16,1	10,1	179	0	0,06	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Каша пшеничная вязкая	6-79	302*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,06	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Компот из яблок	6-03	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	370		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Сок апельсиновый	16-52		200	20,50	26,46	86,52	730,00	0,87	12,85	16,59	5,06	126,84	78,74	228,44	5,37	
Прол	102-93															

Повар А1 Азмуханова И.Н.