

Согласовано:  
 Начальник лагеря "Зеленая глобус" МБОУ "Долгоостровская СОШ"  
 Вахитова Р.З. *Р.З.*

## Меню на 21.06.2023 года

5-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
Сыр поршикки	—	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 молоч. пшеница с маслом	<i>11-94</i>	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
Чай с лимоном	<i>3-11</i>	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный	<i>2-07</i>		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>	<i>17-12</i>			<b>23,23</b>	<b>17,26</b>	<b>58,27</b>	<b>458,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>4,24</b>	<b>0,63</b>	<b>261,06</b>	<b>66,11</b>	<b>257,88</b>	<b>2,78</b>
<b>обед</b>															
Салат из свеклы отварной	<i>2-77</i>	52**	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картоф. с макарон. издел.	<i>5-04</i>	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
Жаркое по-домашнему	<i>44-94</i>	436*	150	16,96	15,11	15,09	252,85	0,15	15,21	0,00	0,60	29,84	308,22	59,67	4,37
Компот из сливоч. фруктов	<i>4-72</i>	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	<i>3-10</i>		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
<b>итого:</b>	<i>44-07</i>			<b>23,84</b>	<b>29,05</b>	<b>67,92</b>	<b>721,85</b>	<b>0,92</b>	<b>15,36</b>	<b>19,10</b>	<b>6,73</b>	<b>114,14</b>	<b>371,45</b>	<b>215,91</b>	<b>8,87</b>
<b>итого</b>	<i>1026,4</i>														
<b>всего</b>	<i>131,76</i>														

Повар *И.Н.* Азмуханова И.Н.