

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

Меню на 22.06.2023 года

6-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. манная с маслом	11-65	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
Какао с молоком	9-90	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный	3-04		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
итого:	29-95			23,79	32,17	67,81	564,00	0,18	0,28	2,39	0,87	296,32	26,36	97,02	1,91
обед															
Винегрет овощной	2-38	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной	6-11	134*	200/5	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленные с соусом	21-12	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
Капуста тушеная	12-89	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
Компот из кураги	6-52	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>английский</i>	<i>13-04</i>		<i>100</i>	<i>19,17</i>	<i>30,61</i>	<i>70,72</i>	<i>725,00</i>	<i>1,70</i>	<i>0,79</i>	<i>97,29</i>	<i>8,50</i>	<i>194,32</i>	<i>99,12</i>	<i>260,40</i>	<i>5,63</i>
<i>суп</i>	<i>10-10</i>														
<i>Апельс</i>	<i>10-91</i>														

Повар *И.Н.* Азмуханова И.Н.