

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

Меню на 23.06.2023 года

7-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																
Сыр порционными		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. пшеничная с маслом	<i>11-96</i>	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
Чай с молоком	<i>5-01</i>	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	<i>2-04</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	
итого:	<i>19-04</i>			25,38	15,03	57,83	480,00	0,14	0,23	2,09	1,26	341,33	34,92	283,28	3,54	
обед																
Салат из свежих огурцов	<i>7-86</i>	16*	60	0,47	0,61	0,86	63,00	0,03	0,12	5,50	2,70	13,04	7,64	23,90	0,34	
Суп картофельный с горохом	<i>5-88</i>	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,06	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Птица тушеная в смет. соусе	<i>12-06</i>	493*	90(45/45)	10,85	8,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93	
Макаронные изделия отварные	<i>6-04</i>	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,06	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Чай с фруктовым соком	<i>5-05</i>	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	<i>3-10</i>		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<i>макаронный</i> итого:	<i>14-30</i>		<i>84</i>	24,51	18,67	79,50	744,00	0,22	0,50	16,21	6,72	91,27	73,19	315,08	6,58	
<i>суп</i>	<i>16-50</i>		<i>200</i>													
<i>всего</i>	<i>90-42</i>															

Повар *И* Азмуханова И.Н.