

Согласовано:  
 Начальник лагеря "Зеленый садик" МБОУ "Долгоостровская СОШ"  
 Протова Р.З. *[подпись]*

## Меню на 24.06.2023 года

3-4 день по диетологическому 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
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с помидом	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 молочная овсяная с маслом	11-63	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном	3-11	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	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
<b>итого:</b>	<b>23-72</b>			<b>22,13</b>	<b>17,66</b>	<b>80,27</b>	<b>554,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>12,08</b>	<b>0,98</b>	<b>189,06</b>	<b>66,11</b>	<b>197,88</b>	<b>2,97</b>
<b>обед</b>															
Помидоры свежие порезаные	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
Борщ с капустой варгофелем со	9-10	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты (особые)	25-41	452*	90(50/40)	14,14	18,68	5,4	213	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной	10-17	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из яблок с сухофрукт	4-72	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	39,2	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
<b>итого:</b>	<b>63-00</b>			<b>23,76</b>	<b>30,18</b>	<b>86,00</b>	<b>791,00</b>	<b>0,97</b>	<b>12,80</b>	<b>10,28</b>	<b>4,72</b>	<b>114,91</b>	<b>108,07</b>	<b>346,64</b>	<b>5,92</b>
<b>всего</b>	<b>86-72</b>														

Повар *[подпись]* Азбукина И.И.