

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

Меню на 26.06.2023 года

9-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	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. рисовая с маслом	14-09	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с сахаром	1-96	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный	2-04		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:	24-45			25,37	24,06	61,08	472,00	0,18	0,11	1,28	0,68	130,51	42,96	179,39	1,84
обед															
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	0-39	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св. капусты с картофелем со	9-43	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Биточки рыбные с соусом	18-40	388*	90(50/40)	9,3	9,32	11,61	169	0,01	0,06	1,01	2,91	31,55	17,43	77,06	0,69
Пюре картофельное	9-01	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из <u>Ч.ш.ш.ш.</u>	8-04	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
итого:	32-42		75	18,80	23,07	76,39	704,00	0,88	0,33	57,57	6,32	182,54	108,41	273,75	5,83
	итого														
	108-05														
	Резерв														
	132-20														

Повар А Азмуханова И.И.