



Согласовано:

Директор МБОУ Узьякской СОШ

А.В. Николаев

Меню в пришкольном лагере «РОСТ» с дневным пребыванием детей  
11.06.2024 г.

11 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	4,81	6,2	16,54	141
Чай "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/10	0,3		15,5	62
Батон высший сорт	30	2,70	1,04	18,50	95
<b>Итого:</b>		<b>7,81</b>	<b>7,24</b>	<b>50,5</b>	<b>298</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с рыбой (филе Минтая)	250/45	11,48	3,36	20,50	161
Бифштекс рубленый по-домашнему(п/ф)	85	21,4	20	5,95	298
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,56	10,9	47,6	331
Компот из сухофруктов	200	1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20	1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20	1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>		<b>47,54</b>	<b>35,06</b>	<b>123,6</b>	<b>1010</b>
<b>Полдник</b>					
Зефир	50	3,2	10,4	29,8	211
Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого:</b>		<b>8,8</b>	<b>16,8</b>	<b>38,0</b>	<b>328</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>64,15</b>	<b>59,10</b>	<b>212,2</b>	<b>1 636</b>