



Согласовано:

Директор МБОУ Узьякской СОШ

А.В. Николаев

Меню в пришкольном лагере «РОСТ» с дневным пребыванием детей
12.06.2024 г.

| 12 день | | | | | |
|--|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| Каша манная молочная | 200 | 7,42 | 2,9 | 37,94 | 208 |
| Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| Батон высший сорт | 30 | 2,70 | 1,04 | 18,50 | 95 |
| Итого: | | 15,5 | 9,42 | 100,7 | 549 |
| Обед | | | | | |
| Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками (п/ф) со сметаной | 250/22/5 | 7,03 | 7,82 | 15,93 | 162 |
| Котлеты "Желанная" п/ф | 90 | 12,8 | 10,2 | 7,00 | 171 |
| Макаронные изделия (группы А) отварные с маслом | 180/5 | 6,94 | 9,14 | 42 | 302 |
| 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 |
| Итого: | | 30,87 | 27,91 | 114,5 | 855 |
| Полдник | | | | | |
| Пироженое "Медовое" | 40 | 4,62 | 5,57 | 46,8 | 212 |
| Йогурт питьевой 1,5% (разливной) | 200 | 8 | 3 | 28,6 | 180 |
| Итого: | | 12,6 | 8,6 | 75,4 | 392 |
| ВСЕГО: | | 58,99 | 45,90 | 290,6 | 1 796 |