

Согласовано:  
 Директор МБОУ Узьянской СОШ  
 \_\_\_\_\_  
*Н. Николаев*



А.В. Николаев

Меню пришкольного лагеря «РОСТ» с дневным пребыванием детей  
 19.06.2024 г.

| <b>19 день</b>   |              |              |              |               |             |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>Наименование блюд</b>                                 |              |              |              |               |             |
| <b>Завтрак</b>   | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Угл-ды</b> | <b>Ккал</b> |
| Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)            | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47          |
| Каша кукурузная молочная с маслом                        | 200/5        | 8,32         | 9,42         | 34            | 254         |
| Кофейный напиток с молоком                               | 200          | 2,5          | 1,8          | 20,3          | 103         |
| Батон высший сорт  | 30           | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 79          |
| <b>Итого:</b>  |              | <b>13,47</b> | <b>12,49</b> | <b>79,5</b>   | <b>483</b>  |
| <b>Обед</b>  |              |              |              |               |             |
| Борщ Сибирский (с фасолью), мясными фрикад. п/ф сметаной | 250/11/10    | 6,8          | 8,0          | 16,8          | 164         |
| Гуляш из куриной грудки                                  | 50/50        | 13,9         | 6,5          | 4,0           | 132         |
| Каша гречневая рассыпчатая                               | 180          | 10,52        | 7,27         | 47,5          | 298         |
| Компот из сухофруктов                                    | 200          | 0,2          | 0,1          | 25,4          | 99          |
| Хлеб Сельский  | 20           | 1,30         | 0,20         | 7,00          | 41          |
| Хлеб белый   | 20           | 1,6          | 0,6          | 10            | 49          |
| <b>Итого:</b>  |              | <b>34,27</b> | <b>22,62</b> | <b>110,7</b>  | <b>783</b>  |
| <b>Полдник</b>   |              |              |              |               |             |
| Вафли  | 25           | 3,85         | 4,64         | 39,0          | 177         |
| Йогурт питьевой 1,5 % (разливной)                        | 200          | 8            | 3            | 28,6          | 180         |
| <b>Итого:</b>  | 200          | <b>11,85</b> | <b>7,64</b>  | <b>67,6</b>   | <b>357</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>  |              | <b>19,85</b> | <b>10,64</b> | <b>96,2</b>   | <b>537</b>  |