



Согласовано:

Директор МБОУ Узьякской СОШ

А.В. Николаев

Меню пришкольного лагеря «РОСТ» с дневным пребыванием детей
20.06.2024 г.

20 день					
Наименование блюд					
Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	8,36	8,85	34,1	249
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15	0,2		13,7	53
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:		11,2	10,1	73,0	428
Обед					
Суп картофельный с рыбой (филе Минтая)	250/35	9,54	3,28	20,50	152
Пельмени "Халяль" п/ф	160	15,38	17,90	19,82	308
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20	1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20	1,6	0,6	10	49
Итого:		30,22	22,08	98,7	721
Полдник					
Сырок глазированный	200	6	12	8,2	169
Кефир 2,5 %		10,18	26,35	33	416
Итого:		16,18	38,35	41	585
ВСЕГО:		26,36	64,7	74	1001