

Согласовано:
 Директор МБОУ Узькской СОШ



Н. Николаев

А.В. Николаев

Меню в пришкольном лагере «РОСТ» с дневным пребыванием детей
 13.06.2024 г.

| 13 день | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Пудинг из творога со сгущённым молоком | 15 | 3,95 | 3,99 | | 53 |
| Чай "Гринфилд" с сахаром | 150/15 | 21 | 17,5 | 40,5 | 410 |
| Батон высший сорт | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 53 |
| Итого: | 30 | 2,70 | 1,04 | 18,50 | 95 |
| | | 28,25 | 22,93 | 82,5 | 658 |
| Обед | | | | | |
| Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками со сметаной | 250/11/5 | 4,15 | 6,16 | 12,00 | 118 |
| Фрикассе из куриных грудок | 60/60 | 25 | 10 | 6,5 | 230 |
| Рис отварной | 180 | 9,6 | 5,88 | 45,6 | 272 |
| Кисель | 200 | | | 10 | 119 |
| Хлеб Сельский | 20 | 1,30 | 0,20 | 7,00 | 41 |
| Хлеб Белый | 20 | 1,6 | 0,6 | 10 | 49 |
| Итого: | | 41,65 | 22,84 | 91,1 | 829 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Кекс | 40 | 3,2 | 10,4 | 29,8 | 211 |
| Ряженка 2,5 % | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 169 |
| Итого: | | 9,2 | 22,4 | 38,0 | 380 |
| | | 15,2 | 34,4 | 46,2 | 549 |
| ВСЕГО: | | 33,6 | 79,2 | 112,8 | 1309 |