



Согласовано:

Директор МБОУ- Узякской СОШ

Николаев А.В

**Меню в пришкольных лагеря «РОСТ» с дневным пребыванием детей
06.06.2024 г.**

5 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша манная молочная	200	7,42	2,9	37,94	208
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15	0,2		13,7	53
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:		10,27	4,17	76,9	387
Обед					
Суп - харчо с мясными фрикадельками п/ф	250/11	5,13	4,04	19,43	135
Филе Скумбрии запечённое	90	25,1	14,4	3,95	246
Картофель тушёный	180	3,9	12,67	29,4	247
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20	1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый 1 с	20	1,6	0,6	10	49
Итого:		39,43	32,01	111,2	889
Полдник					
Корж молочный	40	3,3	5,9	33,8	193
Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	117
Итого:		8,9	12,3	42,0	310
ВСЕГО:		58,60	48,48	230,1	1 586