



Согласовано:  
Директор МБОУ- Узьякской СОШ

Николаев А.В

**Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха  
01.06.2024 г.**

<b>1 день</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	5,34	6,49	18,4	353
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>		<b>12,89</b>	<b>12,76</b>	<b>76,1</b>	<b>669</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками (п/ф), сметаной	250/11/10	4,38	6,31	12,8	133
Котлеты натуральные из куриных грудок "Дачная" п/ф	80	24,58	12,86	2,26	223
Макаронные изделия (группы А) отварные	180	6,9	5,51	41,94	269
Компот сухофруктов	200	0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20	1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый 1 с	20	1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>		<b>38,96</b>	<b>25,48</b>	<b>98,8</b>	<b>817</b>
<b>Полдник</b>					
Вафли	25	3,75	9	25,5	188
Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого:</b>		<b>9,4</b>	<b>15,4</b>	<b>33,7</b>	<b>305</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,20</b>	<b>53,64</b>	<b>208,6</b>	<b>1 791</b>