



Согласовано:

Директор МБОУ Узьякской СОШ

А.В. Николаев

Меню в пришкольном лагере «РОСТ» с дневным пребыванием детей
10.06.2024 г.

10 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	200	7,26	3,04	35,36	198
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30	2,70	1,04	18,50	95
Итого:		15,26	9,48	96,2	530
Обед					
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,27	5	15,58	118
Котлеты рыбные п/ф	90	18,4	10,2	5,50	188
Рис отварной	180	9,64	5,31	45,4	268
Компот из сухофруктов	200	0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20	1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20	1,6	0,6	10	49
Итого:		33,41	21,31	108,3	766
Полдник					
Слойка	30	5	5,5	38,0	220
Йогурт питьевой 1,5% (разливной)	200	8	3	28,6	180
Итого:		13,0	8,5	66,6	400
ВСЕГО:		61,67	39,3	271,1	1 696