



Согласовано:

Директор МБОУ Узьянской СОШ

А.В. Николаев

Меню пришкольного лагеря «РОСТ» с дневным пребыванием детей
14.06.2024 г.

14 день					
Наименование блюд					
Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	8,32	9,42	34	254
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:		13,47	12,49	79,5	483
Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250/11	5,1	4,41	20,7	143
Котлеты рыбные п/ф	95	15,3	11,8	14,3	226
Пюре картофельное с маслом	180/5	4	9,5	25,9	205
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:		29,73	26,61	119,3	835
Полдник					
Вафли	1/25	0,7	0,83	19,3	89
Кисель	200			10	119
Итого:					
ВСЕГО:		0,7	0,8	29,3	208