

Утверждаю:  
 директор МКОУ «СШ №11»  
 О.М.Краюшкина

### МЕНЮ

в лагере с дневным пребыванием «Дружба» МКОУ «СШ № 11» на 5 июня 2024г.

	наименование блюда	выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		7-10 лет	11 лет и старше					
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Огурец свежий	60	100	0,480	0,060	1,500	8,400	106
				0,890	0,100	2,490	13,940	
	Плов из отварного мяса	240	280	18,15	17,85	47,23	422,40	370
				21,17	20,83	55,1	492,80	
	Чай с молоком	200	200	1,500	1,300	15,900	81,000	495
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>21,630</b>	<b>19,790</b>	<b>74,910</b>	<b>564,200</b>	
				<b>43,690</b>	<b>22,270</b>	<b>83,770</b>	<b>640,140</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>11,500</b>	<b>6,980</b>	<b>27,280</b>	<b>226,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,600	3,720	2,160	44,400	19
				1,000	6,200	3,600	74,000	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Оладьи из печени	90	100	15,570	10,530	10,620	199,800	399
				17,300	11,700	11,800	222,000	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,800	17,100	34,500	253,050	237
				9,36	20,52	41,4	303,66	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>30,490</b>	<b>38,790</b>	<b>102,860</b>	<b>813,150</b>	
				<b>34,180</b>	<b>45,860</b>	<b>112,380</b>	<b>915,560</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Банан (поштучно)	200	200	3,300	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>4,300</b>	<b>0,800</b>	<b>25,400</b>	<b>207,200</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>67,920</b>	<b>66,280</b>	<b>230,450</b>	<b>1810,950</b>	
				<b>90,970</b>	<b>75,910</b>	<b>248,830</b>	<b>1989,300</b>	

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек