

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					
8 день	Завтрак							8 день
	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
	Итого завтрак:	520	600	21,630	19,790	74,910	564,200	
				43,690	22,270	83,770	640,140	
	Второй завтрак							
	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
	Итого второй завтрак:	220	220	11,500	6,980	27,280	226,400	
	Обед							
	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
	Итого обед:	800	880	30,490	38,790	102,860	813,150	
				34,180	45,860	112,380	915,560	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:	400	400	4,300	0,800	25,400	207,200	
	Итого за день:			67,920	66,280	230,450	1810,950	
				90,970	75,910	248,830	1989,300	

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек