

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

М Е Н Ю
в лагере с дневным пребыванием «Дружба» МКОУ «СШ № 11» на 11 июня 2024г

	наименование блюда	ВЫХОД		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		7-10 лет	11 лет и старше					
12 день	Завтрак							12 день
	Бутерброд с сыром	45	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Каша "Дружба"	200	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	465	465	17,040	25,040	70,240	575,600	
	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	
	Рассольник ленинградский	250	250	2,310	6,750	16,60	137,500	134
	Оладьи из печени	90	100	15,570	10,530	10,620	199,800	399
				17,300	11,700	11,800	222,000	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,660	5,560	29,040	145,000	291
				6,79	6,79	34,85	174	
	Кисель	200	200	1,40	0,00	29,00	29,000	503
	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	29,020	27,500	107,900	662,400	
				32,280	32,380	116,330	743,200	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Апельсин (поштучно)	150	150	1,350	0,300	12,150	64,500	112
	Итого полдник:	350	350	2,350	0,500	12,350	156,500	
	Итого за день:			59,910	60,020	217,770	1 620,900	
				63,170	64,900	226,200	1 701,700	

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек