

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					
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>12 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>465</b>	<b>17,040</b>	<b>25,040</b>	<b>70,240</b>	<b>575,600</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	
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>29,020</b>	<b>27,500</b>	<b>107,900</b>	<b>662,400</b>	
				<b>32,280</b>	<b>32,380</b>	<b>116,330</b>	<b>743,200</b>	
	<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>2,350</b>	<b>0,500</b>	<b>12,350</b>	<b>156,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,910</b>	<b>60,020</b>	<b>217,770</b>	<b>1 620,900</b>	
				<b>63,170</b>	<b>64,900</b>	<b>226,200</b>	<b>1 701,700</b>	

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек