

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

М Е Н Ю
в лагере с дневным пребыванием «Дружба» МКОУ «СШ № 11» на 13 июня 2024г

	наименование блюда	ВЫХОД		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		7-10 лет	11 лет и старше					
12 день	Завтрак							12 день
	Бутерброд с маслом шоколадным	30	30	1,200	12,500	7,400	147,000	94
	Сырники из творога с джемом	180	200	18,000	13,880	23,250	289,500	321
				24,000	18,500	31,000	386,000	
	Чай с лимоном	200	200	0,1	0	15,2	61	494
	Итого завтрак:	410	430	19,300	26,380	45,850	497,500	
				25,300	31,000	53,600	594,000	
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	200	5,80	5,00	9,60	106,000	515
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого второй завтрак:	220	220	7,300	5,580	19,880	158,400	
	Обед							
	Помидоры свежие	60	100	0,660	0,120	2,280	14,400	106
				1,100	0,150	3,780	23,900	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Жаркое по-домашнему	240	280	28,360	25,310	18,110	413,450	369
				33,090	29,530	21,130	482,360	
	Компот из кураги	200	200	0,300	0,000	20,100	81,000	512
	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	35,340	32,870	69,070	714,750	
				40,510	37,120	73,590	793,160	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Яблоко (поштучно)	100	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого полдник:	300	300	1,400	0,600	10,000	139,000	
	Итого за день:			63,340	65,430	144,800	1 509,650	
				74,510	74,300	157,070	1 684,560	

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек