

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

М Е Н Ю
в лагере с дневным пребыванием «Дружба» МКОУ «СШ № 11» на 14 июня 2024г

| | наименование блюда | ВЫХОД | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | |
|----------------|--|------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | |
| 12 день | Завтрак | | | | | | | 12 день |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 60 | 7,400 | 13,700 | 14,800 | 212,000 | 94 |
| | Суп молочный с вермишелью | 250 | 250 | 6,030 | 6,450 | 20,650 | 164,750 | 164 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 1,400 | 1,200 | 11,400 | 63,000 | 501 |
| | Итого завтрак: | 510 | 510 | 14,830 | 21,350 | 46,850 | 439,750 | |
| | 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 белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,960 | 6,060 | 5,760 | 81,600 | 4 |
| | | | | 1,600 | 10,100 | 9,600 | 136,000 | 4 |
| | Суп фасолевый | 250 | 250 | 0,900 | 4,350 | 2,500 | 52,750 | 130* |
| | Мясо тушеное | 110 | 120 | 16,720 | 19,140 | 2,530 | 249,700 | 363 |
| | | | | 18,240 | 20,880 | 2,760 | 272,400 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 7,800 | 17,100 | 34,500 | 253,050 | 237 |
| | | | | 9,36 | 20,52 | 41,4 | 303,66 | |
| | Компот из изюма | 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: | 820 | 900 | 30,160 | 47,590 | 85,870 | 824,800 | |
| | | | | 33,880 | 56,790 | 96,840 | 952,510 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
| | Печенье | 18 | 18 | 1,690 | 2,210 | 16,740 | 93,830 | 590 |
| | Итого полдник: | 218 | 218 | 2,690 | 2,410 | 16,940 | 185,830 | |
| | Итого за день: | | | 59,180 | 78,330 | 176,940 | 1 676,780 | |
| | | | | 62,900 | 87,530 | 187,910 | 1 804,490 | |

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек