

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

## МЕНЮ

в лагере с дневным пребыванием «Дружба» МКОУ «СШ № 11» на 7 июня 2024г.

	наименование блюда	выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		7-10 лет	11 лет и старше					
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	Помидоры свежие	60	100	0,660	0,120	2,280	14,400	106
				1,100	0,150	3,780	23,900	
	Котлета рыбная	90	100	12,510	1,890	8,640	101,700	345
				13,900	2,100	9,600	113,000	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,660	5,560	29,040	145,000	291
				6,79	6,79	34,85	174	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,400	1,200	11,400	63,000	501
Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>21,730</b>	<b>9,350</b>	<b>61,640</b>	<b>376,500</b>	
				<b>24,690</b>	<b>10,820</b>	<b>69,910</b>	<b>426,300</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	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
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>7,300</b>	<b>5,580</b>	<b>19,880</b>	<b>158,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	100	0,780	6,480	4,080	78,000	76
				1,290	10,760	6,770	129,480	
	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Гуляш мясной	110	120	18,880	20,170	3,850	272,250	367
				20,600	22,000	4,200	297,000	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,800	17,100	34,500	253,050	237
				9,36	20,52	41,4	303,66	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	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>820</b>	<b>900</b>	<b>33,260</b>	<b>49,890</b>	<b>95,760</b>	<b>898,000</b>	
				<b>37,050</b>	<b>59,420</b>	<b>105,700</b>	<b>1 024,840</b>	
	<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>1,400</b>	<b>0,600</b>	<b>10,000</b>	<b>139,000</b>	
		<b>Итого за день:</b>			<b>63,690</b>	<b>65,420</b>	<b>187,280</b>	<b>1 571,900</b>
				<b>70,440</b>	<b>76,420</b>	<b>205,490</b>	<b>1 748,540</b>	

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек