

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

**М Е Н Ю**  
**в лагере с дневным пребыванием «Дружба» МКОУ «СШ № 11» на 10 июня 2024г**

|                | наименование блюда                        | ВЫХОД      |                 | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Ккал            |                |
|----------------|---|------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|
|                |   | 7-10 лет   | 11 лет и старше |               |               |                |                 |                |
| <b>11 день</b> | <b>Завтрак</b>                            |            |                 |               |               |                |                 | <b>11 день</b> |
|                | Помидоры свежие                           | 60         | 100             | 0,660         | 0,120         | 2,280          | 14,400          | 106            |
|                |   |            |                 | 0,950         | 0,150         | 3,150          | 38,000          |                |
|                | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая | 200        | 200             | 8,560         | 14,120        | 31,520         | 287,440         | 247            |
|                | Яйцо вареное (поштучно)                   | 40         | 40              | 5,100         | 4,600         | 0,300          | 63,000          | 300            |
|                | Чай с молоком                             | 200        | 200             | 1,500         | 1,300         | 15,900         | 81,000          | 495            |
|                | Батон нарезной                            | 20         | 20              | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400          | 111            |
|                | <b>Итого завтрак:</b>                     | <b>520</b> | <b>560</b>      | <b>17,320</b> | <b>20,720</b> | <b>60,280</b>  | <b>498,240</b>  |                |
|                |   |            |                 | <b>17,610</b> | <b>20,750</b> | <b>61,150</b>  | <b>521,840</b>  |                |
|                | <b>Второй завтрак</b>                     |            |                 |               |               |                |                 |                |
|                | Йогурт 2,5%                               | 200        | 200             | 10,00         | 6,40          | 17,00          | 174,000         | 517            |
|                | Вафли                                     | 15         | 15              | 0,250         | 0,300         | 6,960          | 31,500          | 588            |
|                | <b>Итого второй завтрак:</b>              | <b>215</b> | <b>215</b>      | <b>10,250</b> | <b>6,700</b>  | <b>23,960</b>  | <b>205,50</b>   |                |
|                | <b>Обед</b>                               |            |                 |               |               |                |                 |                |
|                | Салат витаминный                          | 60         | 100             | 0,660         | 6,060         | 6,360          | 82,800          | 2              |
|                |   |            |                 | 1,100         | 10,100        | 10,600         | 138,000         |                |
|                | Суп с рыбными консервами                  | 250        | 250             | 9,300         | 11,400        | 10,050         | 180,000         | 122*           |
|                | Птица отварная                            | 90         | 100             | 14,580        | 10,800        | 0,270          | 186,600         | 366*           |
|                |   |            |                 | 16,200        | 12,000        | 0,300          | 204,000         |                |
|                | Картофельное пюре                         | 150        | 180             | 3,150         | 6,600         | 16,350         | 138,000         | 429            |
|                |   |            |                 | 3,780         | 7,920         | 19,620         | 165,600         |                |
|                | Компот из чернослива                      | 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            |
|                | <b>Итого обед:</b>                        | <b>800</b> | <b>880</b>      | <b>31,470</b> | <b>35,800</b> | <b>73,610</b>  | <b>775,100</b>  |                |
|                |   |            |                 | <b>34,160</b> | <b>42,360</b> | <b>81,150</b>  | <b>875,300</b>  |                |
|                | <b>Полдник</b>                            |            |                 |               |               |                |                 |                |
|                | Сок фруктовый                             | 200        | 200             | 1,00          | 0,20          | 0,20           | 92,000          | 518            |
|                | Банан (поштучно)                          | 200        | 200             | 3,300         | 0,600         | 25,200         | 115,200         | 112            |
|                | <b>Итого полдник:</b>                     | <b>400</b> | <b>400</b>      | <b>4,300</b>  | <b>0,800</b>  | <b>25,400</b>  | <b>207,200</b>  |                |
|                | <b>Итого за день:</b>                     |            |                 | <b>63,340</b> | <b>64,020</b> | <b>183,250</b> | <b>1686,040</b> |                |
|                |   |            |                 | <b>66,320</b> | <b>70,610</b> | <b>191,660</b> | <b>1809,84</b>  |                |

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек