

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					
11 день	Завтрак							11 день
	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
	Итого завтрак:	520	560	17,320	20,720	60,280	498,240	
				17,610	20,750	61,150	521,840	
	Второй завтрак							
	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
	Итого второй завтрак:	215	215	10,250	6,700	23,960	205,50	
	Обед							
	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
	Итого обед:	800	880	31,470	35,800	73,610	775,100	
				34,160	42,360	81,150	875,300	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:	400	400	4,300	0,800	25,400	207,200	
	Итого за день:			63,340	64,020	183,250	1686,040	
				66,320	70,610	191,660	1809,84	

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек