



МЕНЮ

в лагере с дневным пребыванием «Дружба» МКОУ «СШ № 11» на 4 июня 2024г.

	наименование блюда	выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		7-10 лет	11 лет и старше					
7 день	Завтрак							7 день
	Бутерброд с маслом шоколадным	30	30	1,200	12,500	7,400	147,000	94
	Сырники из творога со сгущенным молоком	90	90	9,000	6,940	11,625	144,750	321
	Суп молочный с вермишелью	200	200	5,750	5,210	18,840	145,200	93
	Чай с лимоном	200	200	0,1	0	15,2	61	494
	Итого завтрак:	520	520	16,050	24,650	53,065	497,950	
	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							
	Салат из свеклы отварной	60	100	0,900	3,300	5,040	53,400	50
				1,500	5,500	8,400	89,000	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2,600	2,800	18,60	109,800	158
	Рыба, запеченная с яйцом	90	100	12,960	5,460	8,190	157,500	341
				14,4	6,07	9,1	175	
	Картофельное пюре	150	180	3,150	6,600	16,350	138,000	429
				3,780	7,920	19,620	165,600	
	Кисель	200	200	1,40	0,00	29,00	29,000	503
	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	24,490	19,100	97,660	594,400	
				27,16	23,23	105,20	675,10	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Апельсин (поштучно)	150	150	1,350	0,300	12,150	64,500	112
	Итого полдник:	350	350	2,350	0,500	12,350	156,500	
	Итого за день:			59,440	71,250	180,940	1407,725	
				69,130	82,940	198,210	1487,950	

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек