



МЕНЮ

в лагере с дневным пребыванием «Дружба» МКОУ «СШ №11» на 5 июня 2024г.

	наименование блюда	выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		7-10 лет	11 лет и старше					
9 день	9 день							
	Завтрак							
	Бутерброт с сыром	45	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Пудинг из творога паровой с джемом	180	200	20,900	16,300	33,000	362,000	317
				27,870	21,730	44,000	482,670	
	Чай каркаде	200	200	0	0,01	14	56	461*
	Итого завтрак:	425	445	27,600	25,810	56,900	571,000	
				34,570	31,240	67,900	691,670	
	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 свежих помидоров с раст. маслом	60	100	0,600	6,120	2,100	66,000	22
				1,000	10,160	3,490	109,560	
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	2,300	4,250	15,13	103,000	144
	Котлета мясная	90	100	16,020	15,750	12,870	257,400	381
				17,8	17,5	14,3	286	
	Капуста тушеная	150	180	5,550	5,400	5,850	91,500	423
				6,660	6,480	7,020	113,400	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	200	0,300	0,200	25,100	103,000	509
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,980	0,360	10,200	51,300	110
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	800	880	28,270	32,660	81,525	735,600	
				31,540	39,530	85,525	820,660	
	Полдник							
	Чай с сахаром	200	200	0,100	0,000	15,000	60,000	493
	Печенье	18	18	1,090	2,210	16,700	91,830	590
	Апельсин (поштучно)	150	150	1,350	0,300	12,150	61,500	112
	Итого полдник:	368	368	3,140	2,510	43,850	218,330	
	Итого за день:			79,990	67,960	209,595	1 751,330	
				80,000	80,260	224,885	1 983,060	

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек