

День: понедельник
Неделя: первая
Период: лето
Категория: дети 7-11 лет

Утверждаю:  Г.Т.Князева
руководитель лагеря
«27» 05 2025 г.

МЕНЮ
школьного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе МБОУ «Сартыковская НШ-ДС» (лагеря)

День второй

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№384 ср 2003г.	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210	Рис 34	2,4	0,32	24,51	110,51
		Молоко 112	3,05	2,46	4,89	53,96
		Сахар 3			2,54	10,17
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№2 ср 2003г.	Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,19
		Повидло 20	0,08		11,83	47,62
№ 944 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 8			7,27	29,06
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
			10,4	16	79	501,8
	2 ЗАВТРАК					
	Апельсины 200	Апельсины 200	1,8	0,2	23,6	94
			1,8	0,2	23,6	94
	ОБЕД					
№ 13 ср 2003г.	Салат из свежих огурцов с маслом 100	Огурец свежий 91	0,68	0,08	2,07	11,74
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 187 ср 2003г.	Щи с тушеной говядиной со сметаной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Капуста 70	1,18	0,06	3	17,27
		Масло растительное 5		4,4		39,56
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Сметана 12	0,31	1,65	0,41	17,71
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
№565 ср 2003г.	Тефтели в томатном соусе 90	Мясо говядины 90	11,9	9,6		134,51
		Рис 9	0,59	0,08	6	27,32
		Масло растительное 4		3,16		28,48
		Томатная паста 13	0,46	0,05	2,86	13,74
№679 ср 2003г.	Гречка 150	Крупа гречневая 70	8,17	2	35,85	194,14
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№868 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	сухофрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			30,6	33	92,7	791,7
		ИТОГО	42	49	195	1387