

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

Утверждаю: Г.Т.Князева
 руководитель лагеря
 «29» 05 2025 г.

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

День четвёртый

	Наименование	Состав	Белк н	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№384 ср 2003г.	Каша манная на молоке со сливочным маслом 210	Крупа манная 30	2,98	0,27	19,77	93,41
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 4			3,81	15,26
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 3ср 2003г.	Бутерброд с сыром 60/30	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
№958 ср 2003г.	Кофейный напиток 200	Кофейный напиток 5	1,14	0,66	0,46	12,36
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 7			6,36	25,43
			20,8	20,2	66,7	532,4
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоки 200	Яблоки 200	0,52	0,34	27,62	104
			0,52	0,34	27,62	104
	ОБЕД					
№ 88 ср 2003г.	Салат из свеклы вареной 100	Свекла 134	1,39	0,09	7,91	37,98
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№217 ср 2003г.	Суп со спагетти с тушеной говядиной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Спагетти 7	0,65	0,07	4,01	19,27
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 4		3,3		29,67
№ 591 ср 2003г.	Гуляш из мяса говядины 90	Мясо говядины 94	14,56	11,72		163,72
		Мука 3	0,29	0,03	1,79	8,59
		Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1
		Томатная паста 8	0,28		0,88	4,64
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
№ 679 ср 2003г.	Перловка 150	Крупа перловая 50	4,37	0,48	30,41	143,45
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№883 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	с/фрукты 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
			29,1	30,8	89	750,3
		ИТОГО	50	51	183	1386