

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

Утверждаю: Г.Т.Князева
 руководитель лагеря
 « 30 » 05 202 5 г.

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

День пятый

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№384 ср 2003г.	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом 210	Геркулес 30	3,56	1,68	17,32	98,64
		Молоко 107	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
№1 ср 2003г.	Бутерброд с маслом 60/7	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№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
№ 424 ср 2003г.	Яйцо отварное 40	Яйцо 40	4,78	4	0,25	56,55
			16,1	19,2	61,2	483,1
	2 ЗАВТРАК					
	Апельсин 200	Апельсин 200	1,8	0,2	23,6	94
			1,8	0,2	23,6	94
	ОБЕД					
№ 59 ср 2003г.	Салат из капусты с огурцом 100	Огурцы 43	0,26	0,03	0,8	4,52
		Капуста 60	0,5	0,08	1,66	9,38
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№ 187 ср 2003г.	Щи на курином бульоне со сметаной 250	Мясо птицы 20	4,79	0,36	0,08	22,73
		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
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Сметана 12	0,31	1,65	0,41	17,71
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
№643 ср 2003г.	Курица тушеная 90	Мясо птицы филе 90	21,06	1,7	0,36	100,94
		Масло сливочное 3	0,03	1,96	0,04	17,84
№ 682 ср 2003г. № 310 ср 2003 г.	Рис с овощами 150	Рис 33	2,17	0,29	22,22	100,19
		Морковь 27	0,27	0,02	1,38	6,78
		Лук 27	0,28	0,03	2	7,5
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№ 418 ср 2003 г.	Сок 200	Сок 200	1,18	0,22	22,98	98,59
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			35,3	21,7	77,6	646,1
		ИТОГО	53	41	162	1223