

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

Утверждаю:  Г.Т.Князева
 руководитель лагеря
 « 4 » 06 2025 г.

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

День восьмой

	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
№ 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
№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
	Яйцо 40	Яйцо 40	4,78	4	0,25	56,55
			18,7	20,9	70,7	546,6
	2 ЗАВТРАК					
	Мандарин 200	Мандарин 200	1		8	66
			1		8	66
	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
№ 170 ср 2003г.	Борщ с тушенной говядиной 250	Мясо говядины 25	4,33	3,48		48,67
		Капуста 20	0,34	0,02	0,86	4,93
		Свекла 40	0,56	0,04	3,2	15,39
		Картофель 20	0,38	0,07	2,97	14
		Морковь 15	0,15	0,01	0,78	3,85
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Масло растительное 4		3,16		28,48
№486 ср 2003г.	Рыба тушеная в сметанном соусе 100	Рыба 120	15,82	0,84		70,84
		Сметана 20	0,49	3,67	0,64	37,54
		Масло растительное 3		2,31		20,77
№693 ср 2003г.	Картофельное пюре 150	Картофель 130	2,37	0,44	18,69	88,23
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
		Молоко 24	0,65	0,53	1	11,56
№ 418 ср 2003 г.	Сок 200	Сок 200	0,94	0,18	18,38	78,87
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			31,6	23,9	67	612,1
		ИТОГО	50	44	137	1158