

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

Утверждаю: *Г.Т.Князева*
руководитель лагеря
« 5 » 06 2025 г.

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

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№ 384 ср 2003г.	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом 210	Пшено 47	4,54	1,22	25,42	130,8
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 5			4,77	19
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 3 ср 2003г.	Бутерброд с сыром с маслом 60/30/5	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
		Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1
№ 959 ср 2003г.	Какао 200	Какао 5	1,14	0,66	0,46	12,36
		Молоко 130	3,54	2,86	5,68	62,63
		Сахар 7			6,36	25,43
			23	24,8	74,4	613,6
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоки 200	Яблоки 200	0,52	0,34	27,62	104
			0,52	0,34	27,62	104
	ОБЕД					
№ 59 ср 2003г.	Салат из огурцов и помидоров 100	Огурец 43	0,26	0,03	0,8	4,52
		Помидор 60	0,5	0,08	1,66	9,38
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 197 ср 2003г.	Рассольник с тушенной говядиной 250	Мясо говяжье 20	3,46	2,79		38,94
		Крупа перловая 5	0,44	0,05	3,04	14,36
		Картофель 100	1,41	0,26	11,12	52,52
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Огурцы соленные 15	0,11	0,01	0,23	1,5
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 565 ср 2003г.	Биточки в томатном соусе 90	Мясо говядины 87	13,53	10,9		152,21
		Хлеб пшеничный 17	1,23	0,12	7,68	36,72
		Масло сливочное 6	0,05	4	0,08	37
		Томатная паста 13	0,46	0,05	2,86	13,74
		Лук 15	0,2	0,03	1,12	5,5
№ 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	2,14	0,21	13,43	64,2
			33,3	33,6	104,7	855,8
		ИТОГО	56	58	179	1469