

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

Утверждаю:  Г.Т.Князева
руководитель лагеря
« 6 » 06 202 5 г.

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

День десятый

	Наименование	Состав	Белки	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	54,6
		Сахар 4			3,81	15,26
		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
№ 942 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
		Сахар 8			7,27	29,06
			10,8	15,8	75,3	490,5
	2 ЗАВТРАК					
	Мандарин 200	Мандарин 200	1		8	66
			1		8	66
	ОБЕД					
№ 14 ср 2003г.	Салат из помидоров с маслом 100	Помидоры 91	1	0,18	3,46	19,47
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№ 217 ср 2003г.	Суп со спагетти на курином бульоне 250	Мясо курицы 20	4,79	0,36	0,08	22,73
		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
№ 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.	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
№ 883 ср 2003г.	Кисель 200	Кисель 24			20,97	83,87
		Сахар 10			9,08	36,33
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			34,5	19	92,3	676,7
		ИТОГО	45	34	167	1167