

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

Утверждаю:  Г.Т.Князева
руководитель лагеря
« 9 » июня 202 5 г.

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

День первый

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№ 384 ср 2003г.	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом. 210	Пшено 11	1,19	0,32	6,6	34,2
		Рис 15	1,25	0,34	6,99	35,97
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 5			4,77	19,07
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№3 ср 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
№942 ср 2003г.	Чай с сахаром 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 7			6,36	25,43
			16,4	17,6	56,4	450,4
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоки 200	Яблоки 200	0,52	0,34	27,62	104
			0,52	0,34	27,62	104,
	ОБЕД					
№ 21 ср 2003г.	Салат из капусты с морковью 100	Морковь 10	0,12	0,01	0,63	3,08
		Капуста 84	1,42	0,07	3,59	20,72
		Сахар 5			4,54	18,16
		Масло растительное 5		4,4		33,56
№ 197 ср 2003г.	Рассольник на курином бульоне 250	Мясо курицы 20	4,79	0,36	0,08	22,73
		Картофель 100	1,41	0,26	11,12	52,52
		Крупа перловая 5	0,44	0,05	3,04	14,36
		Огурцы соленые 15	0,11	0,01	0,23	1,5
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 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
№ 688 ср 2003г.	Макароны 150	Макароны 150	5,27	0,58	32,72	157,2
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№ 418 ср 2003г.	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
			38	18,5	89,6	671,4
		ИТОГО	55	36	173	1225