

День: понедельник (6 день)

Неделя: первая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

Утверждаю:  Г.Т.Князева
руководитель лагеря

«16» 06 2025 г.

МЕНЮ

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

	Наименование	Состав	Бел ки	Жиры	Углеводы	Калорий
	ЗАВТРАК					
№384 ср 2003г.	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом 210	Пшено 42	4,54	1,22	25,42	130,8
		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
№ 2 ср 2003г.	Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Повидло 20	0,08		11,83	47,62
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№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
			12,4	16,8	81,9	528,7
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоки 200	Яблоки 200	0,52	0,34	27,62	104
			0,52	0,34	27,62	104
	ОБЕД					
№ 71 ср 2003г.	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	Картофель 42	0,47	0,09	3,71	17,51
		Морковь 31	0,31	0,02	1,57	7,7
		Кукуруза консервированная 38	0,52	0,09	2,55	13,05
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№210 ср 2003г.	Уха из сайры 250	Сайра 40	6,45	7,69		95
		Картофель 65	1,25	0,23	9,89	46,49
		Лук 10	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Рис 20	1,32	0,18	13,47	60,72
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 608 ср 2003г.	Котлета мясная 90	Мясо говяжье 87	13,5 3	10,9		152,21
		Лук 15	0,2	0,03	1,12	5,5
		Хлеб 17	1,23	0,12	7,68	36,72
		Масло сливочное 6	0,05	4	0,08	37
№ 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
№ 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
			32,9	41,6	116,5	972,8
		ИТОГО	45	58	198	1501