

Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

250	<i>Каша Дружба молочная</i>	Калор-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35, Железо-1
45	<i>Бутерброд с повидлом</i>	Калор-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Железо-1
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
1шт	<i>Плоды свежие</i>	Калор-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
Итого за Завтрак		Калор-623, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-111, Железо-6

Обед

100	<i>Икра кабачковая</i>	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
100	<i>Шницель рубленый</i>	Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2
180	<i>Макароны отварные с овощами</i>	Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Железо-1
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор-869, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-118, Железо-9

Итого за день Калор-1 492, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-230, Железо-

Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Омлет натуральный</i>	Калор-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Железо-3
50	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	<i>Какао с молоком</i>	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
100	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-799, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-105, Железо-6
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/10	<i>Суп Крестьянский с крупой</i>	Калор-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, Железо-1
120	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	Калор-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-8
180	<i>Картофельное пюре</i>	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-97, Белки-1, Углеводы-23, Железо-2
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор-797, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-101, Железо-13
Итого за день		Калор-1 596, Белки-62, Жиры-58, Углеводы-206, Железо-



Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<i>Сыр сычужный твердый</i>	Калор-69, Белки-5, Жиры-5
250	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	Калор-269, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-39, Железо-1
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
1шт	<i>Плоды свежие</i>	Калор-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
80	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-636, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-102, Железо-6
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калор-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-1
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	<i>Биточки из птицы</i>	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор-830, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-82, Железо-9
Итого за день		Калор-1 467, Белки-50, Жиры-50, Углеводы-185, Железо-



Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
100	Булочка Российская	Калор-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, Железо-1
200	Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
50	Хлеб пшеничный	Калор-118, Белки-4, Углеводы-25, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-667, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-112, Железо-3
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежей капусты и огурцов	Калор-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, Железо-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
210	Рагу из птицы	Калор-298, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-19, Железо-2
200	Чай с сахаром	Калор-60, Углеводы-15
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Обед		Калор-750, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-99, Железо-6
Итого за день		Калор-1 417, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-210, Железо-



Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	<i>Каша из овсяных хлопьев</i>	Калор-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32, Железо-1
40	<i>Геркулес жидкая</i>	Калор-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
200	<i>Чай каркаде</i>	Калор-56, Углеводы-14
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-595, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-106, Железо-2
<u>Обед</u>		
100	<i>Зеленый горошек отварной</i>	Калор-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Железо-1
250	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калор-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, Железо-1
100	<i>Шницель рубленый</i>	Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калор-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Железо-2
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калор-45, Углеводы-11
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Обед		Калор-844, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-105, Железо-8
Итого за день		Калор-1 439, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-211, Железо-10

