

Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	<i>Бутерброд с сыром (1-ый вариант)</i>	Калор-116, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8
200	<i>Каша молочная Дружба</i>	Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
1шт	<i>Сок фруктовый 200г</i>	Калор-4, Углеводы-1
Итого за завтрак		Калор-443, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-65, Железо-2
<u>Обед</u>		
100	<i>Икра кабачковая</i>	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
200/5	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	Калор-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Железо-1
100/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калор-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Железо-1
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
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-891, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-114, Железо-7
Итого за день		Калор-1 334, Белки-44, Жиры-49, Углеводы-179, Железо-9



Летний лагерь (Средняя школа)

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

Завтрак

200	<i>Каша ячневая вязкая</i>	Калор-226, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-33, Железо-1
80	<i>Ватрушка с повидлом</i>	Калор-221, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-46, Железо-1
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
1шт	<i>Фрукты свежие</i>	Калор-44, Углеводы-10, Железо-2
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за завтрак		Калор-673, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-129, Железо-6

Обед

100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
200/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калор-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, Железо-1
240	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-871, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-97, Железо-6

Итого за день Калор-1 544, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-226, Железо-



Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	<i>Зеленый горошек отварной</i>	Калор-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
200	<i>Омлет натуральный</i>	Калор-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Железо-3
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
50	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-231, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34, Железо-1
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за завтрак		Калор-753, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-84, Железо-6
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калор-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-1
200/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калор-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-1
100	<i>Биточки рыбные</i>	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
180	<i>Картофельное пюре</i>	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	Калор-60, Углеводы-14, Железо-1
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за обед		Калор-774, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-104, Железо-6
Итого за день		Калор-1 528, Белки-58, Жиры-60, Углеводы-189, Железо-

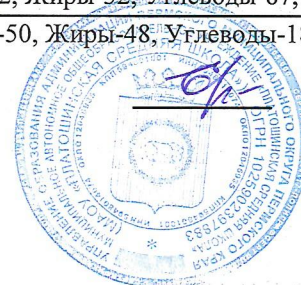


Handwritten signature



Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	<i>Бутерброд с повидлом (2-й вариант)</i>	Калор-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
200	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	Калор-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Железо-1
200	<i>Какао с молоком</i>	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
1шт	<i>Сок фруктовый 200г</i>	Калор-4, Углеводы-1
Итого за завтрак		Калор-617, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-102, Железо-3
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из капусты белокачанной</i>	Калор-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
200/5	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной</i>	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
100	<i>Котлеты 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 ягод замороженных</i>	Калор-44, Углеводы-11
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-840, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-87, Железо-9
Итого за день		Калор-1 457, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-189, 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>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	Калор-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, Железо-1
40	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
200	<i>Чай каркаде</i>	Калор-56, Углеводы-14
1шт	<i>Яйца вареные</i>	Калор-63, Белки-5, Жиры-5, Железо-1
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за завтрак		Калор-608, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-99, Железо-3
<u>Обед</u>		
100	<i>Овощи свежие порция</i>	Калор-14, Белки-1, Углеводы-3, Железо-1
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
100	<i>Тефтели из говядины (паровые)</i>	Калор-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Железо-2
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калор-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Железо-2
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за обед		Калор-729, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-109, Железо-9
Итого за день		Калор-1 337, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-208, Железо-

