

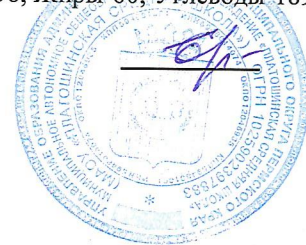
Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша 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
шт	<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
<u>Обед</u>		
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-



Летний лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с повидлом (2-й вариант)	Калор-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
200	Каша пшениная вязкая	Калор-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Железо-1
200	Какао с молоком	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
1шт	Сок фруктовый 200г	Калор-4, Углеводы-1
Итого за завтрак		Калор-617, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-102, Железо-3
<u>Обед</u>		
100	Салат из капусты белокочанной	Калор-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
200/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
100	Котлеты из птицы	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4
200	Компот из ягод замороженных	Калор-44, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	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	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	Калор-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, Железо-1
40	Кондитерское изделие	Калор-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
1шт	Яйца вареные	Калор-63, Белки-5, Жиры-5, Железо-1
60	Хлеб пшеничный	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	Овощи свежие порция	Калор-14, Белки-1, Углеводы-3, Железо-1
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калор-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Железо-2
180	Капуста тушеная	Калор-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Железо-2
200	Напиток из шиповника	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	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-

