

Школьный лагерь (Средняя школа)

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

Завтрак

45	Бутерброд с сыром (1-ый вариант).	Калор-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10
250	Каша "Дружба" молочная	Калор-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35, Железо-1
200	Чай с сахаром.	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-568, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-83, Железо-2

Обед

100	Икра - кабачковая	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250/5	Суп Крестьянский с крупой	Калор-115, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Железо-1
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	Макаронные изделия отварные	Калор-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Железо-1
200	Компот- из смеси сухофруктов	Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-931, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-122, Железо-8
Итого за день		Калор-1 498, Белки-49, Жиры-54, Углеводы-205, Железо-10



Директор



Е.А. Нагушанова

Школьный лагерь (Средняя школа)

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

Завтрак

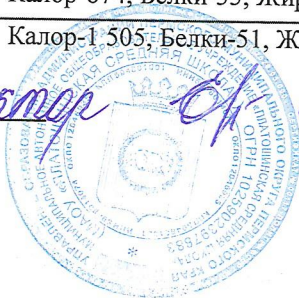
250	Каша ячневая вязкая-	Калор-283, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-42, Железо-1
40	Печенье.	Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1
200	Чай с лимоном	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-631, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-111, Железо-4

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем	Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
240	Плов из отварной птицы*	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-874, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-95, Железо-6
Итого за день		Калор-1 505, Белки-51, Жиры-53, Углеводы-205, Железо-10



Директор *Е.А. Нагулянова*



Школьный лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	<i>Зеленый горошек отварной.</i>	Калор-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Железо-1
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
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-554, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-52, Железо-5
<u>Обед</u>		
100	<i>Огурцы свежие *</i>	Калор-14, Белки-1, 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 рыбные ,</i>	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
30	<i>Соус молочный для запекания</i>	Калор-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
180	<i>Картофельное пюре.</i>	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	<i>Сок_фруктовый</i>	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
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-771, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-115, Железо-8
Итого за день		Калор-1 325, Белки-59, Жиры-47, Углеводы-167, Железо-13



Директор *Е.А. Науманова*



Школьный 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
250	Каша пшениная вязкая	Калор-318, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47, Железо-2
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
Итого за Завтрак		Калор-677, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-110, Железо-4
<u>Обед</u>		
100	Салат-из белокочанной капусты с морковью	Калор-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Железо-1
250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной_	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
100	Котлета 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-864, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-90, Железо-9
Итого за день		Калор-1 541, Белки-52, Жиры-51, Углеводы-201, Железо-12

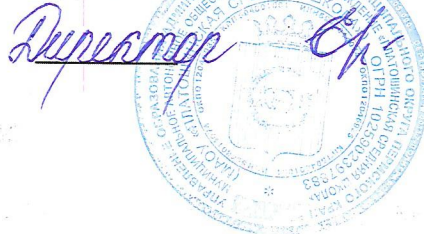


Директор

Е. А. Науманова

Школьный лагерь (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша из овсяных хлопьев	Калор-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32, Железо-1
	Геркулес жидкая	
40	Пряники-	Калор-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	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	Салат из моркови	Калор-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, 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-841, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-121, Железо-9
Итого за день		Калор-1 437, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-227, Железо-11



Е. А. Науманова