

Летний оздоровительный лагерь МАОУ «СОШ №14» (младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15/30	Бутерброд с джемом	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-5, углеводы-24
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийнос-275, Белок-8, Жиры-10, углеводы-38
207	Чай с лимоном	Калорийнос-28, углеводы-7
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-530, Белок-14, Жиры-16, углеводы-100
Обед		
30	Икра из кабачков	Калорийнос-36, Белок-1, Жиры-3, углеводы-2
200/5	Суп картофельный с горохом	Калорийнос-106, Белок-5, Жиры-1, углеводы-19
90/20	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-260, Белок-15, Жиры-15, углеводы-16
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-287, Белок-15, Жиры-18, углеводы-33
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-330, углеводы-37
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Обед		Калорийнос-1 263, Белок-41, Жиры-38, углеводы-157
Итого за день		Калорийнос-1 793, Белок-55, Жиры-54, углеводы-257

240-00



Зав.
производством _____



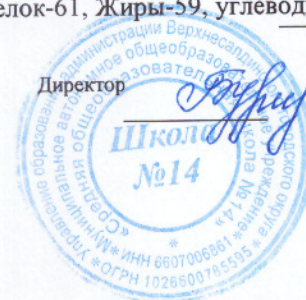
Летний оздоровительный лагерь МАОУ «СОШ №14» (старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15/30	Бутерброд с джемом	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-5, углеводы-24
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийнос-275, Белок-8, Жиры-10, углеводы-38
207	Чай с лимоном	Калорийнос-28, углеводы-7
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-530, Белок-14, Жиры-16, углеводы-100
<u>Обед</u>		
30	Икра из кабачков	Калорийнос-36, Белок-1, Жиры-3, углеводы-2
250/5	Суп картофельный с горохом	Калорийнос-132, Белок-6, Жиры-1, углеводы-24
100/20	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-283, Белок-17, Жиры-17, углеводы-18
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-344, Белок-18, Жиры-21, углеводы-39
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-330, углеводы-37
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Обед		Калорийнос-1 370, Белок-47, Жиры-43, углеводы-170
Итого за день		Калорийнос-1 900, Белок-61, Жиры-59, углеводы-270

240-00



Директор

Зав.
производством _____

Директор

Летний оздоровительный лагерь МАОУ «СОШ №14» (младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10/30	Бутерброд с маслом сливочным	Калорийнос-154, Белок-2, Жиры-9, углеводы-15
200/10	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	Калорийнос-169, Белок-5, Жиры-6, углеводы-24
200	Чай с сахаром	Калорийнос-87, углеводы-23
25	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-485, Белок-9, Жиры-15, углеводы-79
<u>Обед</u>		
50	Помидор Свежий	Калорийнос-12, Белок-1, углеводы-2
200	Суп крестьянский с крупой	Калорийнос-176, Белок-1, Жиры-3, углеводы-9
250	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-256, Белок-16, Жиры-10, углеводы-26, углеводы-26
200	Сок фруктовый	Калорийнос-2, Белок-1
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-613, Белок-24, Жиры-15, углеводы-96
Итого за день		Калорийнос-1 098, Белок-33, Жиры-30, углеводы-175



Зав.
производством _____

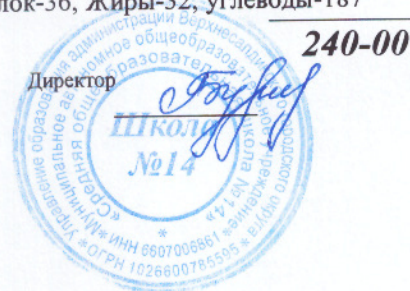


Летний оздоровительный лагерь МАОУ «СОШ №14» (старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10/30	Бутерброд с маслом сливочным	Калорийнос-154, Белок-2, Жиры-9, углеводы-15
200/10	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	Калорийнос-169, Белок-5, Жиры-6, углеводы-24
200	Чай с сахаром	Калорийнос-87, углеводы-23
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-500, Белок-10, Жиры-15, углеводы-82
<u>Обед</u>		
50	Помидор Свежий	Калорийнос-12, Белок-1, углеводы-2
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийнос-220, Белок-2, Жиры-4, углеводы-12
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-287, Белок-18, Жиры-11, углеводы-29, углеводы-29
200	Сок фруктовый	Калорийнос-2, Белок-1
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-687, Белок-26, Жиры-17, углеводы-105
Итого за день		Калорийнос-1 187, Белок-36, Жиры-32, углеводы-187



Зав.
производством _____



Летний оздоровительный лагерь МАОУ «СОШ №14» (младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15/30	Бутерброд с джемом	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-5, углеводы-24
200/10	Каша геркулесовая молочная с маслом	Калорийнос-273, Белок-9, Жиры-11, углеводы-34
200	Чай с лимоном	Калорийнос-27, углеводы-6
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-467, Белок-13, Жиры-17, углеводы-84
<u>Обед</u>		
30	Кукуруза консервированная	Калорийнос-32, Белок-1, углеводы-1
200/5	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	Калорийнос-134, Белок-4, Жиры-5, углеводы-16
50/50	Гуляш из кур	Калорийнос-163, Жиры-3, углеводы-2
150	Рис припущенный	Калорийнос-197, Белок-4, Жиры-5, углеводы-35
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-128, Белок-1, углеводы-27
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Обед		Калорийнос-898, Белок-15, Жиры-15, углеводы-132
Итого за день		Калорийнос-1 365, Белок-28, Жиры-32, углеводы-215

240-00



Зав.
производством _____



Летний оздоровительный лагерь МАОУ «СОШ №14» (старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15/30	Бутерброд с джемом	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-5, углеводы-24
200/10	Каша геркулесовая молочная с маслом	Калорийнос-273, Белок-9, Жиры-11, углеводы-34
200	Чай с лимоном	Калорийнос-27, углеводы-6
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-467, Белок-13, Жиры-17, углеводы-84
<u>Обед</u>		
30	Кукуруза консервированная	Калорийнос-32, Белок-1, углеводы-1
250/5	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	Калорийнос-167, Белок-5, Жиры-7, углеводы-20
50/50	Гуляш из кур	Калорийнос-163, Жиры-3, углеводы-2
180	Рис припущенный	Калорийнос-236, Белок-4, Жиры-6, углеводы-42
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-128, Белок-1, углеводы-27
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Обед		Калорийнос-970, Белок-16, Жиры-18, углеводы-143
Итого за день		Калорийнос-1 437, Белок-30, Жиры-34, углеводы-226

240-00



Директор

Зав.
производством _____

Директор