

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| Завтрак | | |
| 10/30 | Бутерброд с сыром твердым | Калорийнос-64, Белок-5, Жиры-7, углеводы-7 |
| 200/10 | Каша пшеничная молочная с маслом | Калорийнос-275, Белок-8, Жиры-10, углеводы-38 |
| 200 | Чай с молоком | Калорийнос-51, Белок-2, Жиры-1, углеводы-9 |
| 30 | Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек" | Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-480, Белок-17, Жиры-19, углеводы-72 |
| Обед | | |
| 20 | Фасоль консервированная ТТК | Калорийнос-84, Белок-6, Жиры-1, углеводы-15 |
| 200/5 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | Калорийнос-93, Белок-5, Жиры-6, углеводы-6 |
| 90/20 | Зразы рубленые с соусом молочным | Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14 |
| 150 | Рис припущенный | Калорийнос-197, Белок-4, Жиры-5, углеводы-35 |
| 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-718, Белок-23, Жиры-24, углеводы-103 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 197, Белок-40, Жиры-43, углеводы-176 |

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) |
|-------------------------|---|--|
| Завтрак | | |
| 10/30 | Бутерброд с сыром твердым | Калорийнос-64, Белок-5, Жиры-7, углеводы-7 |
| 200/10 | Каша пшеничная молочная с маслом | Калорийнос-275, Белок-8, Жиры-10, углеводы-38 |
| 200 | Чай с молоком | Калорийнос-51, Белок-2, Жиры-1, углеводы-9 |
| 30 | Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек" | Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-480, Белок-17, Жиры-19, углеводы-72 |
| Обед | | |
| 20 | Фасоль консервированная ТТК | Калорийнос-84, Белок-6, Жиры-1, углеводы-15 |
| 250/5 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | Калорийнос-115, Белок-6, Жиры-7, углеводы-7 |
| 100/20 | Зразы рубленые с соусом молочным | Калорийнос-190, Белок-3, Жиры-13, углеводы-15 |
| 180 | Рис припущенный | Калорийнос-236, Белок-4, Жиры-6, углеводы-42 |
| 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-795, Белок-25, Жиры-28, углеводы-113 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 275, Белок-42, Жиры-46, углеводы-185 |

240-00



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 |
| 150/20 | Макаронные изделия с твердым сыром | Калорийнос-242, Белок-9, Жиры-8, углеводы-33 |
| 200 | Кисель плодово-ягодный | Калорийнос-132, углеводы-33 |
| 30 | Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек" | Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-541, Белок-14, Жиры-13, углеводы-109 |
| <u>Обед</u> | | |
| 30 | Огурец соленый | Калорийнос-12, углеводы-3 |
| 200/5 | Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур | Калорийнос-103, Белок-5, Жиры-6, углеводы-13 |
| 50/50 | Печень по-строгановски | Калорийнос-237, Белок-17, Жиры-16, углеводы-7 |
| 150 | Пюре картофельное | Калорийнос-139, Белок-3, Жиры-5, углеводы-20 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийнос-196, углеводы-20 |
| 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-931, Белок-31, Жиры-28, углеводы-112 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 473, Белок-44, Жиры-42, углеводы-221 |

240-00



Директор

Зав.
производством _____

Директор

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 |
| 180/20 | Макаронные изделия с твердым сыром | Калорийнос-285, Белок-11, Жиры-9, углеводы-39 |
| 200 | Кисель плодово-ягодный | Калорийнос-132, углеводы-33 |
| 30 | Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек" | Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-584, Белок-15, Жиры-15, углеводы-115 |
| <u>Обед</u> | | |
| 30 | Огурец соленый | Калорийнос-12, углеводы-3 |
| 250/5 | Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур | Калорийнос-129, Белок-6, Жиры-7, углеводы-16 |
| 50/50 | Печень по-строгановски | Калорийнос-237, Белок-17, Жиры-16, углеводы-7 |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийнос-167, Белок-4, Жиры-6, углеводы-24 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийнос-196, углеводы-20 |
| 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-984, Белок-33, Жиры-31, углеводы-119 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 568, Белок-48, Жиры-45, углеводы-234 |

240-00



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> | | |
| 10/30 | Бутерброд с маслом сливочным | Калорийнос-154, Белок-2, Жиры-9, углеводы-15 |
| 150 | Омлет натуральный | Калорийнос-249, Белок-11, Жиры-9, углеводы-15 |
| 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-580, Белок-16, Жиры-19, углеводы-73 |
| <u>Обед</u> | | |
| 30 | Кукуруза консервированная Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной | Калорийнос-32, Белок-1, углеводы-1 |
| 200/5 | Кура тушеная в томатном соусе | Калорийнос-209, Белок-2, Жиры-3, углеводы-12 |
| 90/20 | Макаронные изделия отварные | Калорийнос-324, Белок-6, Жиры-8, углеводы-16 |
| 150 | Сок фруктовый | Калорийнос-287, Белок-15, Жиры-18, углеводы-33 |
| 200 | Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек" | Калорийнос-2, Белок-1 |
| 30 | Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином | Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19 |
| 30 | | Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-1 021, Белок-30, Жиры-31, углеводы-95 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 601, Белок-46, Жиры-49, углеводы-168 |



Директор

Зав.
производством _____

Директор

240-00

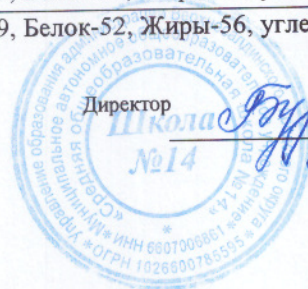
Летний оздоровительный лагерь МАОУ «СОШ №14» (старшие)

| 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 |
| 180 | Омлет натуральный | Калорийнос-299, Белок-14, Жиры-11, углеводы-18 |
| 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-630, Белок-18, Жиры-21, углеводы-76 |
| <u>Обед</u> | | |
| 30 | Кукуруза консервированная | Калорийнос-32, Белок-1, углеводы-1 |
| 250/5 | Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной | Калорийнос-260, Белок-2, Жиры-4, углеводы-14 |
| 100/20 | Кура тушеная в томатном соусе | Калорийнос-354, Белок-6, Жиры-9, углеводы-17 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийнос-344, Белок-18, Жиры-21, углеводы-39 |
| 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-1 159, Белок-34, Жиры-36, углеводы-106 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 789, Белок-52, Жиры-56, углеводы-182 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



240-00

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 ячневая с маслом сливочным | Калорийнос-259, Белок-3, Жиры-11, углеводы-32 |
| 200 | Кисель плодово-ягодный | Калорийнос-132, углеводы-33 |
| 30 | Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек" | Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-558, Белок-7, Жиры-16, углеводы-108 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Помидор Свежий | Калорийнос-14, Белок-1, углеводы-2 |
| 250 | Уха с рисовой крупой | Калорийнос-72, Белок-2, углеводы-15 |
| 100/20 | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным | Калорийнос-393, Белок-1, Жиры-9, углеводы-4 |
| 180 | Пюре гороховое | Калорийнос-285, Белок-17, Жиры-6, углеводы-41 |
| 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-1 136, Белок-28, Жиры-17, углеводы-140 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 694, Белок-35, Жиры-33, углеводы-247 |

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) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 10/30 | Бутерброд с сыром твердым | Калорийнос-64, Белок-5, Жиры-7, углеводы-7 |
| 200/10 | Каша рисовая молочная с маслом | Калорийнос-185, Белок-5, Жиры-5, углеводы-29 |
| 207 | Чай с лимоном | Калорийнос-28, углеводы-7 |
| 30 | Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек" | Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-366, Белок-13, Жиры-13, углеводы-61 |
| Обед | | |
| 60 | Икра из кабачков | Калорийнос-71, Белок-1, Жиры-5, углеводы-5 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | Калорийнос-120, Белок-5, Жиры-3, углеводы-19 |
| 50/50 | Гуляш из свинины | Калорийнос-232, Белок-17, Жиры-16, углеводы-4 |
| 150 | Греча рассыпчатая | Калорийнос-298, Белок-16, Жиры-13, углеводы-72 |
| 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-890, Белок-45, Жиры-39, углеводы-133 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 257, Белок-57, Жиры-51, углеводы-194 |



Зав.
производством _____



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

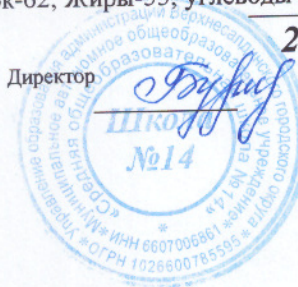
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 10/30 | Бутерброд с сыром твердым | Калорийнос-64, Белок-5, Жиры-7, углеводы-7 |
| 200/10 | Каша рисовая молочная с маслом | Калорийнос-185, Белок-5, Жиры-5, углеводы-29 |
| 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-365, Белок-13, Жиры-13, углеводы-61 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Икра из кабачков | Калорийнос-71, Белок-1, Жиры-5, углеводы-5 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | Калорийнос-150, Белок-6, Жиры-3, углеводы-23 |
| 50/50 | Гуляш из свинины | Калорийнос-232, Белок-17, Жиры-16, углеводы-4 |
| 180 | Греча рассыпчатая | Калорийнос-357, Белок-19, Жиры-16, углеводы-86 |
| 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-980, Белок-49, Жиры-42, углеводы-152 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 345, Белок-62, Жиры-55, углеводы-213 |

240-00

Директор

Зав.
производством _____

Директор



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 манная с маслом сливочным | Калорийнос-397, Белок-9, Жиры-11, углеводы-30 |
| 200 | Чай с молоком | Калорийнос-51, Белок-2, Жиры-1, углеводы-9 |
| 30 | Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек" | Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-615, Белок-15, Жиры-17, углеводы-81 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Огурец свежий | Калорийнос-7, углеводы-1 |
| 250/5 | Суп картофельный с крупой со сметаной | Калорийнос-118, Белок-3, Жиры-3, углеводы-20 |
| 280 | Жаркое по-домашнему | Калорийнос-445, Белок-25, Жиры-26, углеводы-24 |
| 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-1 145, Белок-33, Жиры-31, углеводы-133 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 759, Белок-48, Жиры-48, углеводы-214 |

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) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 15/30 | Бутерброд с джемом | Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-5, углеводы-24 |
| 200/10 | Каша манная с маслом сливочным | Калорийнос-397, Белок-9, Жиры-11, углеводы-30 |
| 200 | Чай с молоком | Калорийнос-51, Белок-2, Жиры-1, углеводы-9 |
| 30 | Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек" | Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-615, Белок-15, Жиры-17, углеводы-81 |
| Обед | | |
| 50 | Огурец свежий | Калорийнос-7, углеводы-1 |
| 200/5 | Суп картофельный с крупой со сметаной | Калорийнос-95, Белок-2, Жиры-2, углеводы-16 |
| 240 | Жаркое по-домашнему | Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-22, углеводы-21 |
| 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-1 058, Белок-29, Жиры-26, углеводы-125 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 673, Белок-44, Жиры-43, углеводы-207 |

240-00



Зав.
 производством _____

