

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
15/30	<b>Бутерброд с джемом</b>	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-5, углеводы-24
200/10	<b>Каша ячневая с маслом сливочным</b>	Калорийнос-259, Белок-3, Жиры-11, углеводы-32
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-132, углеводы-33
50	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-618, Белок-9, Жиры-17, углеводы-120
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Помидор Свежий Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-14, Белок-1, углеводы-2
200/5	<b>Плов из курицы</b>	Калорийнос-111, Белок-5, Жиры-5, углеводы-10
240	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийнос-463, Белок-19, Жиры-23, углеводы-67
200	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-196, углеводы-20
30	<b>Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином</b>	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
165	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 028, Белок-30, Жиры-29, углеводы-149
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 646, Белок-39, Жиры-46, углеводы-269

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)
<b>Завтрак</b>		
10/30	<b>Бутерброд с сыром твердым</b>	Калорийнос-64, Белок-5, Жиры-7, углеводы-7
150	<b>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</b>	Калорийнос-250, Белок-18, Жиры-6, углеводы-31
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-87, углеводы-23
50	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-551, Белок-27, Жиры-13, углеводы-93
<b>Обед</b>		
30	<b>Огурец соленый</b>	Калорийнос-12, углеводы-3
200/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-103, Белок-5, Жиры-6, углеводы-13
90/20	<b>Котлета мясная</b>	Калорийнос-456, Белок-32, Жиры-43, углеводы-55
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийнос-139, Белок-3, Жиры-5, углеводы-20
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийнос-2, Белок-1
30	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	<b>Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином</b>	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-880, Белок-46, Жиры-55, углеводы-125
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 431, Белок-73, Жиры-68, углеводы-218

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>		
10/30	<b>Бутерброд с сыром твердым</b>	Калорийнос-64, Белок-5, Жиры-7, углеводы-7
180	<b>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</b>	Калорийнос-300, Белок-22, Жиры-7, углеводы-37
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-87, углеводы-23
50	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-601, Белок-31, Жиры-14, углеводы-99
<u>Обед</u>		
30	<b>Огурец соленый</b>	Калорийнос-12, углеводы-3
250/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-129, Белок-6, Жиры-7, углеводы-16
100/20	<b>Котлета мясная</b>	Калорийнос-497, Белок-35, Жиры-47, углеводы-60
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийнос-167, Белок-4, Жиры-6, углеводы-24
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийнос-2, Белок-1
30	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	<b>Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином</b>	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-974, Белок-51, Жиры-61, углеводы-137
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 576, Белок-81, Жиры-76, углеводы-236

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)
<b>Завтрак</b>		
15/30	<b>Бутерброд с джемом</b>	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-5, углеводы-24
200/10	<b>Каша пшеничная молочная с маслом</b>	Калорийнос-275, Белок-8, Жиры-10, углеводы-38
207	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-28, углеводы-7
50	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-530, Белок-14, Жиры-16, углеводы-100
<b>Обед</b>		
30	<b>Икра из кабачков</b>	Калорийнос-36, Белок-1, Жиры-3, углеводы-2
200/5	<b>Суп картофельный с горохом</b>	Калорийнос-106, Белок-5, Жиры-1, углеводы-19
90/20	<b>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</b>	Калорийнос-260, Белок-15, Жиры-15, углеводы-16
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-287, Белок-15, Жиры-18, углеводы-33
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-330, углеводы-37
30	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	<b>Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином</b>	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
165	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 263, Белок-41, Жиры-38, углеводы-157
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
15/30	<b>Бутерброд с джемом</b>	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-5, углеводы-24
200/10	<b>Каша пшеничная молочная с маслом</b>	Калорийнос-275, Белок-8, Жиры-10, углеводы-38
207	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-28, углеводы-7
50	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-530, Белок-14, Жиры-16, углеводы-100
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Икра из кабачков</b>	Калорийнос-36, Белок-1, Жиры-3, углеводы-2
250/5	<b>Суп картофельный с горохом</b>	Калорийнос-132, Белок-6, Жиры-1, углеводы-24
100/20	<b>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</b>	Калорийнос-283, Белок-17, Жиры-17, углеводы-18
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-344, Белок-18, Жиры-21, углеводы-39
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-330, углеводы-37
30	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	<b>Хлеб ржаной обогащенный йодоказеином</b>	Калорийнос-77, Белок-2, Жиры-1, углеводы-15
165	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 370, Белок-47, Жиры-43, углеводы-170
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 900, Белок-61, Жиры-59, углеводы-270

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

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

240-00



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

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



Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор

240-00