

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14.(младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10/60	Бутерброд с джемом	Калорийнос-106, Белок-3, Жиры-7, углеводы-33
220/10	Каша рисовая с маслом сливочным	Калорийнос-404, Белок-19, Жиры-26, углеводы-46
200/15	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Завтрак		Калорийнос-603, Белок-22, Жиры-33, углеводы-104
<u>Обед</u>		
60	Кукуруза консервированная	Калорийнос-44, Белок-2, углеводы-2
200/10	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	Калорийнос-238, Белок-17, Жиры-10, углеводы-27
90	Биточки мясные с соусом	Калорийнос-174, Белок-11, Жиры-11, углеводы-7
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-988, Белок-42, Жиры-30, углеводы-111
Итого за день		Калорийнос-1 591, Белок-63, Жиры-63, углеводы-215

Директор

Зав.
производством _____**315-00**

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15/60	Бутерброд с джемом	Калорийнос-113, Белок-3, Жиры-7, углеводы-35
250/10	Каша рисовая с маслом сливочным	Калорийнос-457, Белок-21, Жиры-30, углеводы-52
200/15	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Завтрак		Калорийнос-664, Белок-24, Жиры-37, углеводы-112
<u>Обед</u>		
100	Кукуруза консервированная	Калорийнос-74, Белок-3, Жиры-1, углеводы-3
250/10	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	Калорийнос-295, Белок-21, Жиры-13, углеводы-33
100	Биточки мясные с соусом	Калорийнос-194, Белок-12, Жиры-13, углеводы-8
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-1154, Белок-50, Жиры-35, углеводы-124
Итого за день		Калорийнос-1818, Белок-74, Жиры-72, углеводы-236

Директор

Зав.
производством _____

Директор



315-00

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15/60	Бутерброд с сыром твердым	Калорийнос-233, Белок-10, Жиры-8, углеводы-18
200/10	Омлет натуральный с маслом сливочным	Калорийнос-540, Белок-14, Жиры-26, углеводы-8
200/15	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Завтрак		Калорийнос-866, Белок-25, Жиры-34, углеводы-51
Обед		
60	Икра из кабачков	Калорийнос-58, Белок-1, Жиры-4, углеводы-4
200/13	Суп картофельный с горохом с курицей	Калорийнос-203, Белок-14, Жиры-16, углеводы-25
240	Жаркое по-домашнему	Калорийнос-427, Белок-23, Жиры-21, углеводы-34
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-60, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
165	Фрукты свежие	Калорийнос-129, Белок-1, Жиры-1, углеводы-27
Итого за Обед		Калорийнос-1 014, Белок-43, Жиры-45, углеводы-135
Итого за день		Калорийнос-1 880, Белок-68, Жиры-79, углеводы-186

Директор

Зав.
производством _____

Директор



315-00

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/60	Бутерброд с сыром твердым	Калорийнос-248, Белок-11, Жиры-9, углеводы-19
250/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	Калорийнос-656, Белок-17, Жиры-31, углеводы-10
200/15	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Завтрак		Калорийнос-997, Белок-29, Жиры-40, углеводы-54
<u>Обед</u>		
100	Икра из кабачков	Калорийнос-97, Белок-1, Жиры-7, углеводы-7
250	Суп картофельный с горохом с курицей	Калорийнос-239, Белок-16, Жиры-19, углеводы-30
280	Бигус с мясом	Калорийнос-327, Белок-18, Жиры-22, углеводы-13
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-60, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
200	Фрукты свежие	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-1 016, Белок-40, Жиры-51, углеводы-127
Итого за день		Калорийнос-2 013, Белок-69, Жиры-91, углеводы-181

Директор

Зав.
производством

Директор



Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14.(младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15/60	Бутерброд с джемом	Калорийнос-113, Белок-3, Жиры-7, углеводы-35
220/10	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	Калорийнос-106, Белок-3, Жиры-3, углеводы-17
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-285, Белок-7, Жиры-10, углеводы-68
<u>Обед</u>		
60	Овощи свежие ТТК	Калорийнос-18, Белок-1, углеводы-5
200/10	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	Калорийнос-229, Белок-19, Жиры-34, углеводы-62
90	Гуляш из свинины	Калорийнос-291, Белок-15, Жиры-15, углеводы-4
150	Рис припущенный	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-1 022, Белок-42, Жиры-56, углеводы-177
Итого за день		Калорийнос-1 307, Белок-49, Жиры-66, углеводы-245

Директор

Зав.
производством _____

Директор



315-00

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25/60	Бутерброд с джемом	Калорийнос-129, Белок-4, Жиры-8, углеводы-40
250/10	Каша манная с маслом сливочным	Калорийнос-491, Белок-12, Жиры-13, углеводы-37
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-685, Белок-15, Жиры-21, углеводы-92
<u>Обед</u>		
100	Овощи свежие ТТК	Калорийнос-31, Белок-1, углеводы-8
250/10	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	Калорийнос-283, Белок-23, Жиры-43, углеводы-77
100	Гуляш из свинины	Калорийнос-323, Белок-17, Жиры-16, углеводы-5
180	Рис припущенный	Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-1 172, Белок-50, Жиры-67, углеводы-206
Итого за день		Калорийнос-1 857, Белок-65, Жиры-88, углеводы-298

Директор

Зав.
производством

Директор



315-00

315-00

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14.(младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10/60	Бутерброд с маслом сливочным	Калорийнос-363, Белок-5, Жиры-10, углеводы-56
220/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-26, углеводы-110
200/15	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Завтрак		Калорийнос-986, Белок-33, Жиры-35, углеводы-191
<u>Обед</u>		
60	Огурец соленый	Калорийнос-24, углеводы-6
200/13	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийнос-182, Белок-8, Жиры-10, углеводы-26
90	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	Калорийнос-312, Белок-13, Жиры-11, углеводы-42
150	Пюре картофельное	Калорийнос-233, Белок-19, Жиры-18, углеводы-38
200	Компот из свежих плодов	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
165	Фрукты свежие	Калорийнос-129, Белок-1, Жиры-1, углеводы-27
Итого за Обед		Калорийнос-1 212, Белок-46, Жиры-42, углеводы-191
Итого за день		Калорийнос-2 198, Белок-78, Жиры-77, углеводы-382

Директор

Зав.
производством _____

Директор



315-00

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14.(старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15/60	Бутерброд с маслом сливочным	Калорийнос-389, Белок-6, Жиры-10, углеводы-60
250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	Калорийнос-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124
200/15	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Завтрак		Калорийнос-1 081, Белок-36, Жиры-39, углеводы-209
<u>Обед</u>		
100	Овощи свежие ТТК	Калорийнос-31, Белок-1, углеводы-8
250/13	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийнос-224, Белок-10, Жиры-12, углеводы-32
100	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	Калорийнос-347, Белок-15, Жиры-13, углеводы-47
180	Пюре картофельное	Калорийнос-279, Белок-22, Жиры-21, углеводы-45
200	Компот из свежих плодов	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
200	Фрукты свежие	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-1 370, Белок-54, Жиры-49, углеводы-217
Итого за день		Калорийнос-2 451, Белок-90, Жиры-88, углеводы-426

Директор

Зав.
производством _____

Директор



Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15/60	Бутерброд с джемом	Калорийнос-113, Белок-3, Жиры-7, углеводы-35
210	Макаронные изделия запеченные с сыром	Калорийнос-565, Белок-28, Жиры-27, углеводы-117
200/15	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Завтрак		Калорийнос-771, Белок-32, Жиры-34, углеводы-177
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежей капусты	Калорийнос-87, Жиры-8, углеводы-4
200	Суп картофельный с крупой с курицей	Калорийнос-256, Белок-22, Жиры-31, углеводы-50
90	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-142, Белок-8, Жиры-8, углеводы-9
150	Каша гречневая вязкая	Калорийнос-234, Белок-8, Жиры-6, углеводы-36
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-947, Белок-43, Жиры-55, углеводы-152
Итого за день		Калорийнос-1 719, Белок-75, Жиры-90, углеводы-329

Директор

Зав.
производством

Директор



315-00

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14.(старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25/60	Бутерброд с джемом	Калорийнос-129, Белок-4, Жиры-8, углеводы-40
250	Макаронные изделия запеченные с сыром	Калорийнос-673, Белок-34, Жиры-32, углеводы-140
200/15	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Завтрак		Калорийнос-894, Белок-38, Жиры-40, углеводы-204
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежей капусты	Калорийнос-145, Белок-1, Жиры-13, углеводы-6
250	Суп картофельный с крупой с курицей	Калорийнос-320, Белок-27, Жиры-39, углеводы-62
100	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-157, Белок-9, Жиры-9, углеводы-10
180	Каша гречневая вязкая	Калорийнос-280, Белок-10, Жиры-8, углеводы-43
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-1 132, Белок-51, Жиры-71, углеводы-175
Итого за день		Калорийнос-2 026, Белок-89, Жиры-111, углеводы-380

Директор

Зав.
производством

Директор



315-00

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14.(старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/60	Бутерброд с сыром твердым	Калорийнос-248, Белок-11, Жиры-9, углеводы-19
250/10	Каша ячневая с маслом сливочным	Калорийнос-320, Белок-4, Жиры-14, углеводы-40
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-634, Белок-15, Жиры-23, углеводы-75
<u>Обед</u>		
100	Овощи свежие ТТК	Калорийнос-31, Белок-1, углеводы-8
250	Рассольник "Ленинградский" с курицей	Калорийнос-265, Белок-17, Жиры-35, углеводы-57
100	Печень говяжья по-строгановски	Калорийнос-463, Белок-41, Жиры-33, углеводы-9
180	Рис отварной	Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-128, Белок-1, углеводы-27
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
200	Фрукты свежие	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-1 486, Белок-69, Жиры-77, углеводы-226
Итого за день		Калорийнос-2 119, Белок-84, Жиры-99, углеводы-301

Директор

Зав.
производством

Директор



315-00

Меню на оказание услуг по организации питания детей, отдыхающие в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при школе №14. (младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10/60	Бутерброд с сыром твердым	Калорийнос-217, Белок-10, Жиры-8, углеводы-17
220/10	Каша ячневая с маслом сливочным	Калорийнос-283, Белок-3, Жиры-12, углеводы-35
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-566, Белок-13, Жиры-20, углеводы-68
<u>Обед</u>		
60	Овощи свежие ТТК	Калорийнос-18, Белок-1, углеводы-5
200	Рассольник "Ленинградский" с курицей	Калорийнос-212, Белок-13, Жиры-28, углеводы-46
90	Печень по-строгановски	Калорийнос-213, Белок-15, Жиры-14, углеводы-6
150	Рис отварной	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-128, Белок-1, углеводы-27
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
165	Фрукты свежие	Калорийнос-129, Белок-1, Жиры-1, углеводы-27
Итого за Обед		Калорийнос-1 092, Белок-38, Жиры-50, углеводы-192
Итого за день		Калорийнос-1 658, Белок-51, Жиры-70, углеводы-260

Директор

Зав.
производством _____

Директор

**315-00**