

## Меню Лагерь 2022 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20/10	<b>Бутерброд с маслом (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <i>хлеб витаминизированный, масло сливочное</i>	кКал-111, Бел-2, Жир-7, Угл-10	9,22
200	<b>"Геркулес" жидкая (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <i>молоко питьевое 3,2%, геркулес, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-203, Бел-8, Жир-8, Угл-26	17,69
200	<b>Какао с молоком (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, какао порошок</i>	кКал-147, Бел-4, Жир-4, Угл-25	12,28
20	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-39, Угл-9	1,24
20	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-34, Угл-8	1,42
150	<b>Слива свежая</b>	кКал-118, Бел-1, Жир-1, Угл-25	19,50
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-652, Бел-15, Жир-20, Угл-103	<b>61,35</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат из огурцов с маслом (лагерь 2022)</b> <i>огурцы парниковые, масло растительное</i>	кКал-54, Бел-1, Жир-5, Угл-1	11,49
250/15/5	<b>Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной (лагерь 2022)</b> <i>картофель, филе грудки цыплят-бройлеров I категории охлажденное, огурцы консервированные, морковь, масло сливочное, крупа перловая, лук репчатый, сметана</i>	кКал-147, Бел-7, Жир-7, Угл-15	29,33
100	<b>Котлеты по-хлыновски (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <i>фарш говяжий, картофель, лук репчатый, яйцо куриное, сухари панировочные, масло растительное</i>	кКал-240, Бел-14, Жир-15, Угл-13	48,45
150	<b>Капуста тушёная (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <i>капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i>	кКал-130, Бел-5, Жир-6, Угл-14	18,67
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
50	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-97, Бел-1, Жир-1, Угл-22	3,10
50	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-86, Бел-1, Жир-1, Угл-19	3,56
<b>Итого за Обед</b>		кКал-892, Бел-30, Жир-35, Угл-118	<b>128,94</b>
<u>Полдник</u>			
150/20	<b>Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, крупа манная, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, сахар-песок, сметана, масло сливочное, ванилин</i>	кКал-341, Бел-17, Жир-13, Угл-38	64,19
200	<b>Чай с сахаром (лагерь 2022) 7-11 лет</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-51, Угл-13	1,71
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-392, Бел-17, Жир-13, Угл-51	<b>65,90</b>
<b>Итого за день</b>		кКал-1936, Бел-62, Жир-68, Угл-272	<b>256,19</b>

Кладовщик \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Нач. лагеря *Иван*

## Меню Лагерь 2022 с 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
30/15	<b>Бутерброд с маслом (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>хлеб витаминизированный, масло сливочное</small>	кКал-157, Бел-3, Жир-10, Угл-15	13,83
250	<b>"Геркулес" жидкая (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>молоко питьевое 1,2%, геркулес, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	кКал-254, Бел-9, Жир-10, Угл-33	21,20
200	<b>Какао с молоком (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, какао порошок</small>	кКал-147, Бел-4, Жир-4, Угл-25	12,28
20	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-39, Угл-9	1,24
30	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-52, Бел-1, Угл-11	2,13
150	<b>Слива свежая</b>	кКал-118, Бел-1, Жир-1, Угл-25	19,50
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-767, Бел-18, Жир-25, Угл-118	70,18
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат из огурцов с маслом (лагерь 2022)</b> <small>огурцы парниковые, масло растительное</small>	кКал-54, Бел-1, Жир-5, Угл-1	11,49
250/15/5	<b>Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной (лагерь 2022)</b> <small>картофель, филе курицы цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, огурцы консервированные, морковь, масло сливочное, крупа перловая, лук репчатый, сметана</small>	кКал-147, Бел-7, Жир-7, Угл-15	29,33
120	<b>Котлеты по-хлыновски (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>фарш говяжий, картофель, лук репчатый, яйцо куриное, сухари панировочные, масло растительное</small>	кКал-288, Бел-17, Жир-18, Угл-15	58,38
180	<b>Капуста тушёная (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</small>	кКал-156, Бел-6, Жир-7, Угл-17	22,35
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-138, Бел-1, Угл-34	14,34
80	<b>Хлеб витаминизированный</b>	кКал-155, Бел-2, Жир-1, Угл-35	4,96
60	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4,27
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 041, Бел-35, Жир-39, Угл-140	145,12
<u>Полдник</u>			
200/30	<b>Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>творог 5%, молоко сгущенное, крупа манная, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, сахар-песок, сметана, масло сливочное, ванилин</small>	кКал-401, Бел-20, Жир-18, Угл-41	85,07
200	<b>Чай с сахаром (лагерь 2022) с 12 лет</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-51, Угл-13	2,43
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-452, Бел-20, Жир-18, Угл-54	87,50
<b>Итого за день</b>		кКал-2 260, Бел-73, Жир-82, Угл-312	302,80

Кладовщик \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Нак.исполн. *Лож*