

22.06.2022

ШШ Устилова НБ

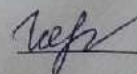
Меню Лагерь 2022 с 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
30/15	Бутерброд с маслом (лагерь 2022) с 12 лет <small>хлеб витаминизированный, масло сливочное</small>	кКал-157, Бел-3, Жир-10, Угл-15	13,83
220	Макаронные изделия, запечённые с сыром (лагерь 2022) с 12 лет <small>макаронные изделия группы а фигурные, сыр голландский, масло сливочное</small>	кКал-357, Бел-12, Жир-13, Угл-49	22,79
200	Чай с лимоном (лагерь 2022) с 12 лет <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	кКал-62, Угл-16	3,82
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,24
200	Яблоко свежее	кКал-140, Бел-1, Жир-1, Угл-33	35,10
Итого за Завтрак		кКал-755, Бел-16, Жир-24, Угл-122	76,78
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров (лагерь 2022) <small>помидоры парниковые, масло растительное</small>	кКал-67, Бел-1, Жир-5, Угл-4	10,38
250/15	Суп картофельный с перловой крупой, с мясом <small>картофель, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное</small>	кКал-168, Бел-8, Жир-6, Угл-21	26,97
120/5	Котлета рыбная натуральная запеченная, с маслом (лагерь 2022) с 12 лет <small>горбуша филе, яйцо куриное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</small>	кКал-276, Бел-16, Жир-20, Угл-9	71,96
180	Овощи припущенные (лагерь 2022) с 12 лет <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	кКал-150, Бел-3, Жир-5, Угл-24	24,42
200	Компот из кураги (лагерь 2022) с 12 лет <small>курага, сахар-песок</small>	кКал-112, Бел-1, Угл-27	12,37
80	Хлеб витаминизированный	кКал-155, Бел-2, Жир-1, Угл-35	4,96
60	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-1, Жир-1, Угл-23	4,27
Итого за Обед		кКал-1 031, Бел-32, Жир-38, Угл-143	155,33
<u>Полдник</u>			
62	Пряник	кКал-146, Бел-3, Жир-3, Угл-26	13,42
200	Чай с сахаром (лагерь 2022) с 12 лет <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-51, Угл-13	2,43
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
Итого за Полдник		кКал-343, Бел-11, Жир-12, Угл-48	58,75
Итого за день		кКал-2 129, Бел-59, Жир-74, Угл-313	290,86

Кладовщик _____

Повар _____

нач лагерь



22.06.2022

ШП Училища №6

Меню Лагерь 2022 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминиз. (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
20/10	Бутерброд с маслом (лагерь 2022) 7-11 лет <i>хлеб витаминизированный, масло сливочное</i>	кКал-111, Бел-2, Жир-7, Угл-10	9,22
200	Макаронные изделия, запечённые с сыром (лагерь 2022) 7-11 лет <i>макаронные изделия группы а фигурные, масло сливочное, сыр голландский</i>	кКал-297, Бел-9, Жир-8, Угл-46	16,85
200	Чай с лимоном (лагерь 2022) 7-11 лет <i>сахар-песок, лимон, чай чёрный</i>	кКал-62, Угл-16	3,11
20	Хлеб витаминизированный	кКал-39, Угл-9	1,24
200	Яблоко свежее	кКал-140, Бел-1, Жир-1, Угл-33	35,10
Итого за Завтрак		кКал-649, Бел-12, Жир-16, Угл-114	65,52
Обед			
100	Салат из свежих помидоров (лагерь 2022) <i>помидоры порционные, масло растительное</i>	кКал-67, Бел-1, Жир-5, Угл-4	10,38
250/15	Суп картофельный с перловой крупой, с мясом <i>картофель, полуфабрикат мяскокрупковой из говядины, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-6, Угл-21	26,97
100/5	Котлета рыбная натуральная запеченная, с маслом (лагерь 2022) 7-11 лет <i>горбуша филе, яйцо куриное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</i>	кКал-233, Бел-14, Жир-16, Угл-8	60,59
150	Овощи припущенные (лагерь 2022) 7-11 лет <i>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	кКал-124, Бел-2, Жир-4, Угл-20	20,45
200	Компот из кураги (лагерь 2022) 7-11 лет <i>курага, сахар-песок</i>	кКал-77, Бел-1, Угл-19	10,00
70	Хлеб витаминизированный	кКал-135, Бел-1, Жир-1, Угл-31	4,34
50	Хлеб ржаной	кКал-86, Бел-1, Жир-1, Угл-19	3,56
Итого за Обед		кКал-890, Бел-28, Жир-33, Угл-122	136,29
Полдник			
62	Пряник	кКал-146, Бел-3, Жир-3, Угл-26	13,42
200	Чай с сахаром (лагерь 2022) 7-11 лет <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	кКал-51, Угл-13	1,71
125	Йогурт питьевой 125 гр инд упак	кКал-146, Бел-8, Жир-9, Угл-9	42,90
Итого за Полдник		кКал-343, Бел-11, Жир-12, Угл-48	58,03
Итого за день		кКал-1 882, Бел-51, Жир-61, Угл-284	259,84

Кладовщик _____

Повар _____

нач. лагеря

