

лагерь ин (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное порционное (3)	Калорийность-32, Жиры-4
40	Яйцо вареное (3)	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
200	Каша гречневая молочная (3)	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25
200	Какао с молоком, сахаром (3)	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
100	Хлеб пшеничный (3)	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-50
Итого за Завтрак		Калорийность-634, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-103

Обед

100	Салат Витаминный (3)	Калорийность-4, Углеводы-1
250	Рассольник Ленинградский со сметаной (3)	Калорийность-161, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-22
300	Жаркое по-домашнему (3)	Калорийность-204, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-11
200	Чай с сахаром (3)	Калорийность-46, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6
75	Хлеб ржаной (3)	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-38
Итого за Обед		Калорийность-614, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-78
Итого за день		Калорийность-1 248, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-181

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь вт (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционное (3)	Калорийность-32, Жиры-4
20	Сыр порционный (3)	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-3
200	Каша геркулесовая на молоке (3)	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
200	Чай с сахаром (3)	Калорийность-61, Углеводы-15
100	Хлеб пшеничный (3)	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-50
Итого за Завтрак		Калорийность-545, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-93
<u>Обед</u>		
100	Салат Мозайка (3)	Калорийность-14, Углеводы-3
250	Свекольник со сметаной (3)	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-14
100	Биточки куриные (фил.) (3)	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10
60	Соус томатный (3)	Калорийность-43, Жиры-2, Углеводы-5
180	Картофель отварной (3)	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18
200	Компот из сухофруктов с сахаром (3)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-9
75	Хлеб ржаной (3)	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-38
Итого за Обед		Калорийность-736, Белки-16, Жиры-32, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-1 281, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-189

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь ср (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционное (3)	Калорийность-32, Жиры-4
40	Яйцо вареное (3)	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
200	Каша пшеничная молочная (3)	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-23
200	Кофейный напиток с молоком, сахаром (3)	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20
100	Хлеб пшеничный (3)	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-50
Итого за Завтрак		Калорийность-642, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-104
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови и яблок (9)	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6
250	Суп картофельный с фасолью (3)	Калорийность-217, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-29
100	Кура запеченая (голень кур)	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-1
180	Картофельное пюре (3)	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9
200	Чай с сахаром (3)	Калорийность-61, Углеводы-15
75	Хлеб ржаной (3)	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-38
Итого за Обед		Калорийность-830, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-1 472, Белки-52, Жиры-51, Углеводы-201

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь чт (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционное (3)	Калорийность-32, Жиры-4
20	Сыр порционный (3)	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-3
200	Каша манная молочная (3)	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-24
200	Чай с сахаром (3)	Калорийность-61, Углеводы-15
100	Хлеб пшеничный (3)	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-50
Итого за Завтрак		Калорийность-522, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с маслом раст.(3)	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1
250	Суп гороховый (3)	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-35
100	Гуляш из отварного мяса (3)	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-5
180	Макаронные изделия отварные (3)	Калорийность-218, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-38
200	Компот из сухофруктов с сахаром (3)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-9
75	Хлеб ржаной (3)	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-38
Итого за Обед		Калорийность-862, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-126
Итого за день		Калорийность-1 384, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-215

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь пт (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционное (3)	Калорийность-32, Жиры-4
40	Яйцо вареное (3)	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
200	Каша пшеничная молочная (3)	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
200	Какао с молоком, сахаром (3)	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
100	Хлеб пшеничный (3)	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-50
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-99
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
250	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной (3)	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-11
100	Котлета мясная (с)	Калорийность-190, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-14
50	Соус томатный (3)	Калорийность-36, Жиры-2, Углеводы-4
180	Рис отварной (3)	Калорийность-203, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-38
200	Чай с сахаром (3)	Калорийность-61, Углеводы-15
75	Хлеб ржаной (3)	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-38
Итого за Обед		Калорийность-927, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-126
Итого за день		Калорийность-1 529, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-225

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь 2 пн (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционное	Калорийность-38, Жиры-4
20	Сыр порционный	Калорийность-64, Белки-4, Жиры-5
200	Суп молочный с вермишелью	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
150	Фрукты свежие в ассорт. (9)	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-515, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-72
<u>Обед</u>		
100	Салат из св.капусты с морковью	Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-5
100	Фрикадельки рыбные (т)	Калорийность-431, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-16
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
180	Картофельное пюре	Калорийность-140, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
200	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
75	Хлеб ржаной	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-2
250	Суп картофельный с рисом и фрикадельками (ЦПД)	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-903, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-64
Итого за день		Калорийность-1 418, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-136

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь 2 вт (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	<i>Масло сливочное порционное</i>	Калорийность-38, Жиры-4
40	<i>Яйцо вареное</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	<i>Каша Дружба с маслом (ЦПД)</i>	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
100	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
100	<i>Икра кабачковая порционная</i>	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7
250	<i>Борщ из св.капусты (б) со сметаной</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-9
100	<i>Кура запеченая (голень кур)</i>	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-1
50	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-277, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-56
200	<i>Компот из сухофруктов с сахаром</i>	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
75	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-2
Итого за Обед		Калорийность-930, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-98
Итого за день		Калорийность-1 438, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-173

Директор

Директор

Калягин Д.Д.

лагерь 2 ср (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	<i>Масло сливочное порционное</i>	Калорийность-38, Жиры-4
20	<i>Сыр порционный</i>	Калорийность-64, Белки-4, Жиры-5
200	<i>Каша пшеничная молочная</i>	Калорийность-250, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-36
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
100	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
150	<i>Фрукты свежие в ассорт. (9)</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-92
<u>Обед</u>		
100	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
250	<i>Суп гороховый (б)</i>	Калорийность-231, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-29
100	<i>Котлета мясная (с)</i>	Калорийность-190, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-14
50	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
180	<i>Греча отварная рассыпчатая</i>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46
200	<i>Компот из сухофруктов с сахаром</i>	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
75	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-2
Итого за Обед		Калорийность-1 053, Белки-47, Жиры-31, Углеводы-118
Итого за день		Калорийность-1 709, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-209

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь 2 чт (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционное	Калорийность-38, Жиры-4
200	Омлет натуральный паровой	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
200	Чай с сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-43
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы отварной с м/раст. (9)	Калорийность-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
250	Суп картофельный с макарон.изделиями (б)	Калорийность-154, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-16
300	Жаркое по-домашнему (с)	Калорийность-488, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-52
200	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
75	Хлеб ржаной	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-2
Итого за Обед		Калорийность-907, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-91
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-134

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь 2 нт (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	<i>Масло сливочное порционное</i>	Калорийность-38, Жиры-4
180/20	<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	Калорийность-233, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-41
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
100	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
150	<i>Фрукты свежие в ассортимент. (9)</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-575, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-97
<u>Обед</u>		
100	<i>Кукуруза конс.поционная (1)</i>	Калорийность-48, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-8
250	<i>Щи из св.капусты с картофелем со сметаной (3)</i>	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-11
100	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	Калорийность-107, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-5
180	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-247, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-51
200	<i>Компот из сухофруктов с сахаром</i>	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
75	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-2
Итого за Обед		Калорийность-805, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-95
Итого за день		Калорийность-1 380, Белки-42, Жиры-30, Углеводы-192

Директор

Директор

Калягин Д.Д.

лагерь 1 пн (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционное (3)	Калорийность-32, Жиры-4
40	Яйцо вареное (3)	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
200	Каша гречневая молочная (3)	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25
200	Какао с молоком, сахаром (3)	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
100	Хлеб пшеничный (3)	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-50
150	Фрукты свежие в ассорт. (9)	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-757, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-120
<u>Обед</u>		
100	Салат Витаминный (3)	Калорийность-4, Углеводы-1
250	Рассольник Ленинградский со сметаной (3)	Калорийность-161, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-22
300	Жаркое по-домашнему (3)	Калорийность-204, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-11
200	Чай с сахаром (3)	Калорийность-46, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6
75	Хлеб ржаной (3)	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-38
Итого за Обед		Калорийность-614, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-78
Итого за день		Калорийность-1 371, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-198

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь вт (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	<i>Масло сливочное порционное (3)</i>	Калорийность-32, Жиры-4
20	<i>Сыр порционный (3)</i>	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-3
200	<i>Каша геркулесовая на молоке (3)</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
200	<i>Чай с сахаром (3)</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
100	<i>Хлеб пшеничный (3)</i>	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-50
Итого за Завтрак		Калорийность-545, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-93
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат Мозайка (3)</i>	Калорийность-14, Углеводы-3
250	<i>Свекольник со сметаной (3)</i>	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-14
100	<i>Биточки куриные (фил.) (3)</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10
60	<i>Соус томатный (3)</i>	Калорийность-43, Жиры-2, Углеводы-5
180	<i>Картофель отварной (3)</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18
200	<i>Компот из сухофруктов с сахаром (3)</i>	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-9
75	<i>Хлеб ржаной (3)</i>	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-38
Итого за Обед		Калорийность-736, Белки-16, Жиры-32, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-1 281, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-189

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь ср (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционное (3)	Калорийность-32, Жиры-4
40	Яйцо вареное (3)	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
200	Каша пшеничная молочная (3)	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-23
200	Кофейный напиток с молоком, сахаром (3)	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20
100	Хлеб пшеничный (3)	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-50
Итого за Завтрак		Калорийность-642, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-104
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови и яблок (9)	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6
250	Суп картофельный с фасолью (3)	Калорийность-217, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-29
100	Кура запеченая (голень кур)	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-1
180	Картофельное пюре (3)	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9
200	Чай с сахаром (3)	Калорийность-61, Углеводы-15
75	Хлеб ржаной (3)	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-38
Итого за Обед		Калорийность-830, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-1 472, Белки-52, Жиры-51, Углеводы-201

Директор

Директор
Калягин Д.Д.

лагерь чт (Лагерь СОШ Надвоицы 12 и ст.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционное (3)	Калорийность-32, Жиры-4
20	Сыр порционный (3)	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-3
200	Каша манная молочная (3)	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-24
200	Чай с сахаром (3)	Калорийность-61, Углеводы-15
100	Хлеб пшеничный (3)	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-50
Итого за Завтрак		Калорийность-522, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с маслом раст.(3)	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1
250	Суп гороховый (3)	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-35
100	Гуляш из отварного мяса (3)	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-5
180	Макаронные изделия отварные (3)	Калорийность-218, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-38
200	Компот из сухофруктов с сахаром (3)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-9
75	Хлеб ржаной (3)	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-38
Итого за Обед		Калорийность-862, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-126
Итого за день		Калорийность-1 384, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-215

Директор

Директор
Калягин Д.Д.