

## Школа №6 (Летний лагерь 7-11)

| Выход (г)        | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 150/10           | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)<br><i>Крупа Рис круглый, Крупа гречневая, Молоко, *Вода, Сахар, Соль, Масло сливочное</i>                                                                                          | кКал-169, Бел-5, Жир-6, Угл-24                                                 |
| 100              | Омлет натуральный<br><i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное</i>                                                                                                                                                                       | кКал-381, Бел-18, Жир-32, Угл-26                                               |
| 200              | Чай с молоком<br><i>Чай высшего сорта, Сахар, Молоко, *Вода</i>                                                                                                                                                                 | кКал-91, Бел-1, Жир-2, Угл-18                                                  |
| 20               | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                  | кКал-17, Бел-1, Угл-3                                                          |
| 20               | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                     | кКал-8, Угл-2                                                                  |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                                                                                                                 | кКал-666, Бел-26, Жир-40, Угл-73                                               |
| <u>Обед</u>      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 220/10           | Суп картофельный с тишеном со сметаной в/у<br><i>Картофель в/у, Крупа пшеничная, Морковь в/у, Лук репчатый в/у, Масло растительное, *Вода, Соль, Сметана</i>                                                                    | кКал-128, Бел-2, Жир-2, Угл-17                                                 |
| 70/35            | Фрикадельки из свинины в соусе<br><i>Сметана, Мука пшеничная, *Вода, Свиной окорок, Хлеб пшеничный витамин, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное</i>                                                                        | кКал-183, Бел-9, Жир-12, Угл-11                                                |
| 180/40           | Рис отварной/ Салат из свежей капусты с морковью 180/40<br><i>Крупа Рис круглый, Масло сливочное, Капуста белокачанная, Соль, Кислота лимонная, Вода питьевая высшей категории качества, Морковь, Сахар, Масло растительное</i> | кКал-313, Бел-6, Жир-10, Угл-41                                                |
| 200              | Соки фруктовые и ягодные                                                                                                                                                                                                        | кКал-102, Бел-1, Угл-24                                                        |
| 30               | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                  | кКал-25, Бел-1, Угл-5                                                          |
| 20               | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                     | кКал-8, Угл-2                                                                  |
| 100              | Фрукт свежий                                                                                                                                                                                                                    | кКал-47, Угл-10                                                                |
| Итого за Обед    |                                                                                                                                                                                                                                 | кКал-805, Бел-19, Жир-25, Угл-110                                              |
| Итого за         |                                                                                                                                                                                                                                 | кКал-1 471, Бел-45, Жир-65, Угл-182                                            |

|                                                           |        |
|-----------------------------------------------------------|--------|
| - стоимость питания в день согласно Контракта составляет: | 315-00 |
|-----------------------------------------------------------|--------|

Заведующая производством

Согласовано: Директор школы



## Школа №6 (Летний лагерь 12 и ст)

| Выход (г)        | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 200/10           | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)<br><i>Крупа Рис круглый, Крупа гречневая, Молоко, *Вода, Сахар, Соль, Масло сливочное</i>                                                                                          | кКал-222, Бел-7, Жир-8, Угл-32                                                 |
| 100              | Омлет натуральный<br><i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное</i>                                                                                                                                                                       | кКал-381, Бел-18, Жир-32, Угл-26                                               |
| 200              | Чай с молоком<br><i>Чай высшего сорта, Сахар, Молоко, *Вода</i>                                                                                                                                                                 | кКал-91, Бел-1, Жир-2, Угл-18                                                  |
| 20               | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                  | кКал-17, Бел-1, Угл-3                                                          |
| 20               | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                     | кКал-8, Угл-2                                                                  |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                                                                                                                 | кКал-719, Бел-27, Жир-41, Угл-81                                               |
| <u>Обед</u>      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 270/10           | Суп картофельный с тишеном со сметаной в/у<br><i>Картофель в/у, Крупа пшеничная, Морковь в/у, Лук репчатый в/у, Масло растительное, *Вода, Соль, Сметана</i>                                                                    | кКал-156, Бел-2, Жир-3, Угл-21                                                 |
| 80/40            | Фрикадельки из свинины в соусе<br><i>Сметана, Мука пшеничная, *Вода, Свиной окорок, Хлеб пшеничный витамин, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное</i>                                                                        | кКал-209, Бел-10, Жир-13, Угл-12                                               |
| 200              | Соки фруктовые и ягодные                                                                                                                                                                                                        | кКал-102, Бел-1, Угл-24                                                        |
| 30               | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                  | кКал-25, Бел-1, Угл-5                                                          |
| 20               | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                     | кКал-8, Угл-2                                                                  |
| 100              | Фрукт свежий                                                                                                                                                                                                                    | кКал-47, Угл-10                                                                |
| 200/50           | Рис отварной/ Салат из свежей капусты с морковью 200/50<br><i>Крупа Рис круглый, Масло сливочное, Капуста белокачанная, Соль, Кислота лимонная, Вода питьевая высшей категории качества, Морковь, Сахар, Масло растительное</i> | кКал-355, Бел-7, Жир-12, Угл-47                                                |
| Итого за Обед    |                                                                                                                                                                                                                                 | кКал-901, Бел-22, Жир-29, Угл-120                                              |
| Итого за         |                                                                                                                                                                                                                                 | кКал-1 620, Бел-49, Жир-70, Угл-201                                            |

|                                                           |        |
|-----------------------------------------------------------|--------|
| - стоимость питания в день согласно Контракта составляет: | 315-00 |
|-----------------------------------------------------------|--------|

Заведующая производством

Согласовано: Директор школы

