

Меню (летний оздоровительный лагерь)

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

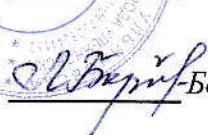
Каша жидкая молочная рисовая	.210	6	11	43	294
Кофейный напиток с молоком сгущенным	.200	3	2	21	113
Сыр порционный	.030	8	11	0	117
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Апельсин	.150	2	0	35	150
		21	25	113	744

Обед

Салат из свежих помидоров с луком и раст. маслом	.060	1	4	3	47
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	.200	2	4	8	80
Филе куриное в панировке	.090	8	19	13	317
Пюре из гороха с маслом сливочным	.150/5	14	10	35	288
Сок	.200	1	0	25	106
Хлеб ржано-пшеничный	.080	4	1	40	184
Плюшка "Школьная"	.050	4	6	25	172
		34	45	148	1194

Директор  Клементьева Е.А.

Шеф-повар  Махмутова Г.А.

Калькулятор  Борисова Л.С.

Меню (летний оздоровительный лагерь)

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Макаронные изделия отварные с тертым сыром	.150/30	13	15	32	333
Чай с лимоном	.200/7	0	0	15	62
Масло сливочное порционное	.010	0	7	0	66
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Конфета шоколадная	.035	4	15	49	271
		20	37	112	802

Обед

Салат из свежей капусты и огурцов с луком и раст.маслом	.060	1	5	5	47
Рассольник ленинградский на бульоне	.200	15	13	43	149
Запеканка картофельная с мясом	.250	28	35	56	575
Компот из кураги с витамином С	.200	1	0	28	114
Хлеб ржано-пшеничный	.080	4	1	40	184
Банан	.150	2	1	31	144
		51	54	203	1213

Директор  Клементьева Е.А.

Шеф-повар  Махмутова Г.А.

Калькулятор  Борисова Л.С.

Меню (летний оздоровительный лагерь)

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	.150/20	25	19	48	466
Какао с молоком	.200	4	4	18	119
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Печенье в индивидуальной упаковке	.030	3	2	23	132
		34	25	103	787

Обед

Винегрет овощной	.060	1	6	4	75
Суп вермишелевый на бульоне	.200	3	2	13	98
Плов из мяса птицы (филе куриное)	.250	23	19	46	440
Чай с сахаром	.200	0	0	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	.080	4	1	40	184
Яблоко	.150	1	1	15	71
		32	29	132	928

Директор Клементьева Е.А.

Шеф-повар Махмутова Г.А.

Калькулятор Борисова Л.С.

Меню (летний оздоровительный лагерь)

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	.210	11	9	35	295
Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	16	101
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Клубника свежая	.150	0	0	19	78
		17	12	85	544

Обед

Салат с редисом, огурцами, белокочанной капустой	.060	1	4	2	52
Солянка домашняя со сметаной	.200	8	16	17	278
Филе рыбы в панировке	.090	16	7	1	158
Пюре картофельное с маслом сливочным	.150/5	3	10	21	176
Компот из свежесам.ягод (черная смородина)	.200	1	0	29	123
Хлеб ржано-пшеничный	.080	4	1	40	184
Булочка ванильная	.050	4	4	12	141
		38	42	121	1112

Директор Клементьева Е.А.Шеф-повар Махмутова Г.А.Калькулятор Борисова Л.С.

Меню (летний оздоровительный лагерь)

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Драчена с маслом сливочным	.150/5	17	30	9	344
Чай с лимоном	.200/7	0	0	15	62
Сыр порционный	.030	8	11	0	117
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
		28	42	39	593

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым луком	.060	1	4	2	42
Борщ с капустой и картофелем на бульоне	.200	2	4	9	87
Курица отварная	.090	19	22	1	295
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	.150/5	6	4	32	189
Напиток из плодов шиповника	.200	1	0	21	88
Хлеб ржано-пшеничный	.080	4	1	40	184
Абрикос	.120	1	0	15	58
		34	36	119	943

Директор Клементьева Е.А.Шеф-повар Махмутова Г.А.Калькулятор Борисова Л.С.

Меню (летний оздоровительный лагерь)

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы	.210	6	11	32	251
Какао с молоком сгущённым	.200	4	4	25	158
Сыр порционный	.030	8	11	0	117
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Груша	.150	1	0	15	72
		21	27	88	668

Обед

Салат из моркови с сахаром	.060	1	0	7	49
Суп гороховый с сухариками	.200/15	8	3	25	172
Котлета из говядины	.090	13	18	11	263
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.150/5	9	9	39	271
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	.200	1	0	32	196
Хлеб ржано-пшеничный	.080	4	1	40	184
Пряник	.050	3	4	34	187
		39	36	187	1322

Директор Клементьева Е.А.Шеф-повар Махмутова Г.А.Калькулятор Борисова Л.С.