

## Школьный оздоровительный лагерь СШ №6

### Меню на 01 ноября 2024 г.

Наименование блюда	Вес блюда, (гр)	Питательные вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецеп. или тех. карты
		Белки, (гр)	Жиры, (гр)	Углеводы, (гр)		
<b>Завтрак</b>						
Сыр, масло порциями	45	7,080	19,710	0,190	206,550	75/79*
Каша молочная манная	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262
Шницель мясной	100	17,800	17,500	14,300	286,000	381
Чай с молоком	200	1,500	1,300	15,900	81,000	495
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>35,630</b>	<b>48,420</b>	<b>79,250</b>	<b>895,200</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Йогурт	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
Печенье	15	1,130	1,470	11,120	62,550	590
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>215</b>	<b>11,130</b>	<b>7,870</b>	<b>28,120</b>	<b>236,550</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,800	6,200	5,500	81,000	19*
Суп крестьянский крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	154
Оладьи из печени	100	17,300	11,700	11,800	222,000	399
Макаронные изделия отварные	180	6,790	0,810	34,850	173,880	291
Компот из замороженных ягод	200	0,200	0,100	10,700	44,000	491*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>30,700</b>	<b>24,850</b>	<b>97,880</b>	<b>740,080</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
Апельсин (поштучно)	200	1,800	0,400	16,200	60,130	112
<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>2,800</b>	<b>0,600</b>	<b>16,400</b>	<b>152,130</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2 110</b>	<b>80,260</b>	<b>81,740</b>	<b>221,650</b>	<b>2 023,960</b>	

Стоимость питания - 357,50 рублей