



Школьный оздоровительный лагерь СШ №6

Меню на 28 октября 2024 г.

Наименование блюда	Вес блюда, (гр)	Питательные вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецеп. или тех. карты
		Белки, (гр)	Жиры, (гр)	Углеводы, (гр)		
Завтрак						
Сыр, масло порциями	40	5,920	18,240	0,190	188,650	75/79*
Омлет натуральный	130	11,200	17,400	3,000	212,000	301
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,130	6,580	23,730	182,500	165
Чай с молоком	200	1,500	1,300	15,900	81,000	495
Батон нарезной	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111
Итого завтрак:	670	29,500	44,970	68,520	795,150	
Второй завтрак						
Йогурт	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
Булочка Российская	60	4,300	5,000	35,300	203,000	567
Итого второй завтрак:	260	14,300	11,400	52,300	377,000	
Обед						
Огурец свежий	100	0,800	0,100	2,500	14,000	106
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
Гуляш мясной	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
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
Итого обед:	900	37,280	50,060	103,680	1 014,500	
Полдник						
Яблоко (поштучно)	150	0,530	0,530	12,890	61,840	112
Конфета	15	0,38	1,35	11,55	60	
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
Итого полдник:	365	1,910	2,080	24,640	213,840	
Итого за день:	2 195	82,990	108,510	249,140	2 400,490	

Стоимость питания - 357,50 рублей