

Школьный оздоровительный лагерь СШ №6

Меню на 29 октября 2024 г.

Наименование блюда	Вес блюда, (гр)	Питательные вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецеп. или тех. карты
		Белки, (гр)	Жиры, (гр)	Углеводы, (гр)		
Завтрак						
Запеканка из творога	200	32,000	33,600	31,870	566,670	313
Сгущенное молоко	50	3,600	4,250	27,750	163,500	471*
Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	497
Итого завтрак:	450	39,200	41,150	84,620	874,170	
Второй завтрак						
Кисель из сока фруктового	200	0,400	0,060	22,200	90,000	485*
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого второй завтрак:	220	1,900	0,640	32,480	142,400	
Обед						
Икра свекольная	100	2,400	7,100	10,400	115,000	119
Суп картофельный с бобовыми	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,360	5,060	4,430	143,000	343
Картофельное пюре	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
Компот из свежих яблок	200	0,50	0,00	23,10	96,000	507
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	100	7,500	2,900	51,400	262,000	111
Итого обед:	960	27,82	27,59	134,28	943,90	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
Вафли	15	0,420	0,500	11,600	52,500	588
Банан (поштучно)	250	2,620	0,870	36,710	167,830	112
Итого полдник:	465	3,140	1,370	63,310	280,330	
Итого за день:	2 095	72,060	72,010	314,685	2 240,800	

Стоимость питания - 357,50 рублей