

Школьный оздоровительный лагерь СШ №6

Меню на 30 октября 2024 г.

Наименование блюда	Вес блюда, (гр)	Питательные вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецеп. или тех. карты
		Белки, (гр)	Жиры, (гр)	Углеводы, (гр)		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,700	17,650	39,400	359,300	247
Бутерброд с маслом	30	1,200	12,500	7,500	147,000	94
Яйцо вареное (поштучно)	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	494
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:	540	18,600	35,330	72,680	682,700	
Второй завтрак						
Йогурт	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого второй завтрак:	220	11,500	6,980	27,280	226,400	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,000	6,200	3,600	74,000	19
Суп картофельный с рыбой	250	9,850	4,830	15,150	143,500	150
Тефтели мясные припущенные	100	13,8	12,7	8,7	204	389
Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	423
Компот из апельсинов с яблокам	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
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:	880	35,290	31,350	77,150	734,600	
Полдник						
Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,000	512
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Апельсин (поштучно)	150	1,350	0,300	12,150	45,100	112
Итого полдник:	370	3,150	0,880	42,530	178,500	
Итого за день:	2 010	68,540	74,540	219,640	1 822,200	

Стоимость питания - 357,50 рублей