

Школьный оздоровительный лагерь СШ №6

Меню на 31 октября 2024 г.

Наименование блюда	Вес блюда, (гр)	Питательные вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецеп. или тех. карты
		Белки, (гр)	Жиры, (гр)	Углеводы, (гр)		
Завтрак						
Помидор свежий	100	1,100	0,200	3,800	24,000	106
Птица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192,00	405
Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	245,52	414
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	501
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:	620	22,030	22,800	70,150	576,920	
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,800	5,000	9,600	106,000	515
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого второй завтрак:	220	7,300	5,580	19,880	158,400	
Обед						
Огурец маринованный	100	0,800	0,100	1,700	11,000	149
Борщ с капустой и картофелем	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
Мясо тушеное	120	18,240	20,880	2,760	272,400	363
Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,000	512
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	34,000	47,440	97,090	953,700	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
Яблоко (поштучно)	150	0,530	0,530	12,890	61,840	112
Итого полдник:	350	1,530	0,730	13,090	153,840	
Итого за день:	2 090	64,860	76,550	200,210	1 842,860	

Стоимость питания - 357,50 рублей