

Согласовано:
 Директор МКОУ «СШ № 10»
 Лепилина Е.А.



Меню рационов питания учащихся МКОУ «СШ № 10»

На 04.07.2023г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белк и	Жиры	Угл.	
Меню для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря из расчета 156-00 руб. в день на одного воспитанника						
Завтрак:						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6
377	Чай с лимоном	215/7	0,2	0,0	15,0	61,6
тгк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого:	422	30,24	18,2	62,0	410,1
Обед:						
тгк	Помидоры свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,0	10,4	84,5
390	Котлеты рыбные п/ф	100	13,88	9,36	13,59	149,4
199	Гороховое пюре	180	6,1	4,8	27,8	178,2
тгк	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,4	20,2	88,0
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9
тгк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого:	850	27,68	19,16	107,19	654,1