

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



## Меню рационов питания учащихся МКОУ «СШ № 10»

На 08.06.2023г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Угл.	
<b>Меню для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря из расчета 156-00 руб. в день на одного воспитанника</b>						
<b>Завтрак:</b>						
399	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,5	3,71	40,47	221
376	Чай с лимоном	215/7	0,2	0,0	15,0	61,6
тتك	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого:</b>	<b>372</b>	<b>8,8</b>	<b>3,91</b>	<b>64,94</b>	<b>331,5</b>
<b>Обед:</b>						
тتك	Капуста квашенная	60	1,0	0,1	5,3	25,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104
292	Птица отварная	100	16,88	13,6	0,0	206,2
341	Каша гречневая рассыпчатая	180				
647	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	28,2	110,3
тتك	Хлеб пшеничный	30				
тتك	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого:</b>					