

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



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

На 09.06.2023г.

№ 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>						
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	3,3	8,6	23,2	183
376	Чай с сахаром	215	0,53	0,0	9,47	40,0
тгк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
тгк	Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	94,0
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>7,63</b>	<b>9,6</b>	<b>71,77</b>	<b>408,9</b>
<b>Обед:</b>						
113	Суп лапша - домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115
325	Фрикадельки из мяса птицы п/ф с соусом томатным	100/30				
199	Пюре из бобовых с маслом (горох)	180				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
тгк	Хлеб пшеничный	30				
тгк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого:</b>					