

Согласовано:

Директор МКОУ «СШ № 10  
городского округа город Михайловка  
Волгоградской области»  
Лепилина Е.А.



Утверждено:

Паластрова Е.В.  
(Е.В. Паластрова)



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

На 10.03.2025 г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Угл.	
<b>Меню для организации питания льготной категории обучающихся из расчета 87-36 руб. в день на одного ребенка</b>						
Возрастная группа 7-11 лет						
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	150/5	4,56	8,4	25,11	195
15	Сыр порциями	12	2,64	3,48	0,0	42,36
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
ТТК	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
338	Хлеб пшеничный	50	4,67	0,5	24,13	116,67
	<b>Итого:</b>	<b>582</b>	<b>12,54</b>	<b>13</b>	<b>78,94</b>	<b>484,53</b>
Возрастная группа 12 лет и старше						
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200/5	6	10,85	42,95	294
15	Сыр порциями	12	2,64	3,48	0,0	42,36
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
ТТК	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
338	Хлеб пшеничный	50	4,67	0,5	24,13	116,67
	<b>Итого:</b>	<b>632</b>	<b>14,06</b>	<b>15,78</b>	<b>87,31</b>	<b>549,53</b>