

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



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

На 11.07.2023г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белк и	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 сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,6
тгк	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>						
тгк	Помидоры свежие	60	1,0	0,1	5,3	25,7
82	Суп лапша-домашняя	250	1,8	4,92	10,93	104
292	Тефтели из филе птицы п/ф	100	16,88	13,6	0,0	206,2
341	Макаронные изделия отварные	180	7,4	5,7	33,4	213,9
647	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	28,2	110,3
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9
тгк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>31,28</b>	<b>24,82</b>	<b>104,73</b>	<b>788,4</b>