

Согласовано:

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



Утверждено:

М.П. Паластрова Е.В.
Паластрова Е.В. (Е.В. Паластрова)
Владимирова



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

На 12.05.2025 г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Угл.	
Меню для организации питания льготной категории обучающихся из расчета 87-36 руб. в день на одного ребенка						
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
	Итого:	582	12,54	13	78,94	484,53
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
	Итого:	632	14,06	15,78	87,31	549,53