

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



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

На 12.07.2023г.

№ 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>						
174	Каша вязкая молочная рисовая	205	4,2	7,2	30,5	205,1
376	Чай с сахаром	215	0,1	0,0	14,8	59,3
тгк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>7,3</b>	<b>7,4</b>	<b>64,8</b>	<b>356,3</b>
<b>Обед:</b>						
тгк	Помидоры свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,5	4,0	7,4	72,2
294	Наггетсы куриные п/ф	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1
341	Макаронные изделия отварные	180	7,4	5,7	33,4	213,9
699	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	23,7	97,4
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	14,6	68,9
тгк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>30,3</b>	<b>31,0</b>	<b>114,8</b>	<b>849,6</b>