

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



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

На 13.06.2023г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			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>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>8,55</b>	<b>11,78</b>	<b>62,77</b>	<b>389,44</b>
<b>Обед:</b>						
тгк	Огурцы свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,0	7,4	72,2
294	Котлеты рубленые из филе птицы п/ф	100	16,2	20,7	15,1	312,1
203	Макаронные изделия отварные	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>					