

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



Меню рационов питания учащихся МКОУ «СШ № 10»

На 14.06.2023г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Угл.	
Меню для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря из расчета 156-00 руб. в день на одного воспитанника						
Завтрак:						
ттк	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454
376	Чай с сахаром	215	0,53	0,0	9,47	40,0
ттк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
ттк	Кондитерское изделие	50	3,55	3,2	35	181
	Итого:	465	18,81	15,88	136,98	763,2
Обед:						
ттк	Помидоры свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	2,2	16,1	94,0
307/ 363	Тефтели с рисом в томатном соусе					
341	Каша гречневая рассыпчатая	180				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
ттк	Хлеб пшеничный	30				
ттк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого:					