

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



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

На 16.05.2023г.

№ реп	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 82,25 руб. в день на одного ребенка						
Завтрак:						
Возрастная категория: дети 7-11 лет						
70	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
294	Котлеты, рубленые из филе птицы с соусом томатным	90	14,85	14,28	17,38	257,0
341	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8
376	Чай с сахаром	215	0,1	0,0	14,8	59,3
сн1	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	562	24,1	18,94	80,92	590,6
Возрастная категория: дети с 12 лет и старше						
70	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
294	Котлеты, рубленые из филе птицы с соусом томатным	100/50	16,63	16,6	20,6	297,6
341	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5
376	Чай с сахаром	215	0,1	0,0	14,8	59,3
сн1	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87
	Итого за прием пищи:	702	28,17	22,49	95,5	696,57
Дополнительный прием пищи из расчета 10 рублей в день на одного ребенка						
	Кондитерское изделие	50	3,55	3,2	35,0	181