

Согласовано:

Директор МКОУ «СШ № 10»

Лепилина Е.А.



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

**На 16.06.2023г.**

№ 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	215/7	0,53	0,0	9,47	40,0
ттк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
ттк	Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	94,0
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>8,53</b>	<b>8,2</b>	<b>79,07</b>	<b>431,0</b>
<b>Обед:</b>						
ттк	Помидоры свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,0	10,4	84,5
390	Котлеты рыбные п/ф	100				
199	Гороховое пюре	180				
ттк	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,4	20,2	88,0
ттк	Хлеб пшеничный	30				
ттк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого:</b>					