

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



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

На 17.07.2023г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белк и	Жиры	Угл.	
Меню для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря из расчета 156-00 руб. в день на одного воспитанника						
Завтрак:						
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	Бутерброд с маслом	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого:	545	7,63	9,6	71,77	408,9
Обед:						
тгк	Огурцы свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104
294	Котлеты рубленые из филе птицы п/ф	100	16,2	20,7	15,1	312,1
341	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9
тгк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого:	820	35,07	29,97	101,07	764,7