

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



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

На 18.07.2023г.

№ 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	0,1	0,0	14,8	59,3
тгк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>7,3</b>	<b>7,4</b>	<b>64,8</b>	<b>356,3</b>
<b>Обед:</b>						
тгк	огурцы свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
88	Суп картофельный с вермишелью	250	1,5	4,0	7,4	72,2
294	Тефтели куриные п/ф	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1
341	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9
699	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	23,7	97,4
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	14,6	68,9
тгк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>30,3</b>	<b>31,0</b>	<b>114,8</b>	<b>849,6</b>