

Согласовано:

Директор МКОУ «СШ № 10
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»
Лепилина Е.А.



Утверждено:

Паластрова Е.В.
(Е.В. Паластрова)



Меню рационов питания учащихся МКОУ «СШ № 10»

На 20.03.2025 г.

№ рец	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 87-36 руб. в день на одного ребенка						
Возрастная группа 7-11 лет						
234	Котлеты рыбные	90	7,82	6,93	11,21	135
366	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,0
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,67	209,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	133
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,67	0,5	24,13	116,67
	Итого:	520	17,15	14,15	106,56	616,27
Возрастная группа 12 лет и старше						
234	Котлеты рыбные	100	8,68	7,33	12,46	150
366	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	36,6
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	133
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,67	0,5	24,13	116,67
	Итого:	580	18,97	16,47	116,75	687,87