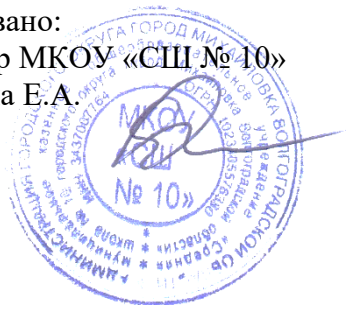
Согласовано:
Директор МКОУ «СШ № 10»
Лепилина Е.А.



Меню рационов питания учащихся МКОУ «СШ № 10»

На 20.07.2023г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (калл)
			Белки	Жиры	Угл.	
Меню для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря из расчета 156-00 руб. в день на одного воспитанника						
Завтрак:						
399	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,5	3,71	40,47	221
376	Чай с лимоном	215/7	0,2	0,0	15,0	61,6
ттк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого:	**372**	**8,8**	**3,91**	**64,94**	**331,5**
Обед:						
ттк	Капуста квашенная	60	1,0	0,1	5,3	25,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104
292	Птица отварная	100	16,88	13,6	0,0	206,2
341	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9
647	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	28,2	110,3
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ттк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого:	**850**	**31,28**	**24,82**	**104,73**	**788,4**