

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



Меню рационов питания учащихся МКОУ «СШ № 10»

На 21.06.2023г.

№ 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:						
ттк	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454
376	Чай с сахаром	215	0,1	0,0	14,8	59,3
ттк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
ттк	Кондитерское изделие	50	3,55	3,2	35	181
	Итого:	465	18,81	15,88	136,98	763,2
Обед:						
ттк	Огурцы свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
103	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	2,73	5,6	20,45	117
289	Рагу из птицы п/ф	200	16,7	19,4	18,6	316,3
699	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	23,7	97,4
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	14,6	68,9
ттк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого:	780	24,63	25,6	97,95	684,7