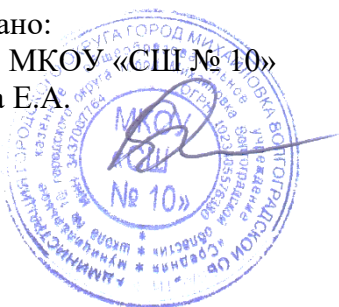


Согласовано:
 Директор МКОУ «СШ № 10»
 Лепилина Е.А.



Меню рационов питания учащихся МКОУ «СШ № 10»

На 21.07.2023г.

№ 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	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
тгк	Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	94,0
	Итого:	545	7,63	9,6	71,77	408,9
Обед:						
113	Суп лапша - домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115
325	Фрикадельки из мяса птицы п/ф с соусом томатным	100/30	15,5	17,4	9,75	202
199	Пюре из бобовых с маслом (горох)	180	12,9	6,53	33,4	242
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