

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



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

На 22.06.2023г.

№ 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>						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6
377	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
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>30,24</b>	<b>18,2</b>	<b>62,0</b>	<b>410,1</b>
<b>Обед:</b>						
ттк	Помидоры свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,0	10,4	84,5
390	Котлеты рыбные п/ф	100	13,88	9,36	13,59	149,4
199	Гороховое пюре	180	6,1	4,8	27,8	178,2
ттк	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,4	20,2	88,0
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ттк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>27,68</b>	<b>19,16</b>	<b>107,19</b>	<b>654,1</b>