

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



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

На 26.05.2023г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Белки	Жиры	Угл.	
<b>Меню для организации питания льготной категории обучающихся из расчета 82,25 руб. в день на одного ребенка</b>						
<b>Завтрак:</b>						
<b>Возрастная категория: дети 7-11 лет</b>						
70	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
239	Котлеты рыбные	90	13,88	9,36	13,59	149,4
199	Гороховое пюре	150	12,9	6,53	33,4	242
349	Чай с сахаром	215	0,66	0,09	32,01	133
сн1	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>31,19</b>	<b>16,23</b>	<b>103,37</b>	<b>639,27</b>
<b>Возрастная категория: дети с 12 лет и старше</b>						
70	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
239	Котлеты рыбные	100	15,4	10,4	15,1	166
199	Гороховое пюре	180	15,6	7,83	40,7	291,4
349	Чай с сахаром	215	0,66	0,09	32,01	133
сн1	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>35,41</b>	<b>18,57</b>	<b>112,18</b>	<b>705,27</b>
<b>Дополнительный прием пищи из расчета 10 рублей в день на одного ребенка</b>						
	Кондитерское изделие	50	3,55	3,2	35,0	181