

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



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

На 26.06.2023г.

№ 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>						
174	Каша вязкая молочная рисовая	205	4,2	7,2	30,5	205,1
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>7,3</b>	<b>7,4</b>	<b>64,8</b>	<b>356,3</b>
<b>Обед:</b>						
ттк	Помидоры свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
88	Суп картофельный с горохом	250	1,5	4,0	7,4	72,2
294	Котлеты куриные п/ф	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1
341	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9
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
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>30,3</b>	<b>31,0</b>	<b>114,8</b>	<b>849,6</b>