

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



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

На 26.07.2023г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Угл.	
Меню для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря из расчета 156-00 руб. в день на одного воспитанника						
Завтрак:						
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
тгк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого:	422	30,24	18,2	62,0	410,1
Обед:						
тгк	Огурцы свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,5	148
291	Плов из птицы	200	20,2	23,7	36,4	439,3
647	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	28,2	110,3
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:	770	30,89	29,57	116,3	851,6