

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



Меню рационов питания учащихся МКОУ «СШ № 10»

На 27.06.2023г.

№ реч	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:						
102	Щи из свежей капусты и картофеля	250	5,49	5,27	16,5	148
390	Котлеты рыбные п/ф	100	13,88	9,36	13,59	149,4
203	Макаронные изделия отварные	180	5,5	5,7	33,3	206,4
699	Компот из смеси с/ф	200	1,0	0,4	20,2	88
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:	790	29,97	21,23	110,49	720,1