

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



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

На 28.06.2023г.

№ 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>						
ттк	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454
376	Чай с сахаром	215	0,53	0,0	9,47	40,0
ттк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
ттк	Кондитерское изделие	50	3,55	3,2	35	181
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>18,81</b>	<b>15,88</b>	<b>136,98</b>	<b>763,2</b>
<b>Обед:</b>						
ттк	Помидоры свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	2,2	16,1	94,0
307/ 363	Тефтели с рисом в томатном соусе	100/30	12,7	13,2	15,6	231,0
341	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
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>880</b>	<b>27,5</b>	<b>21,7</b>	<b>119,7</b>	<b>770,3</b>