

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



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

На 29.06.2023г.

№ 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:						
399	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,5	3,71	40,47	221
377	Чай с лимоном	215/7	0,1	0,0	9,87	41,6
тгк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого:	372	8,8	3,91	64,94	331,5
Обед:						
тгк	Огурцы свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
133	Суп картофельный с рисом	250	1,9	1,9	13,4	79,4
294	Наггетсы куриные п/ф	100	16,2	20,7	15,1	312,1
203	Макаронные изделия отварные	180	5,5	5,7	33,3	206,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
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:	850	28,7	28,9	116,4	829,3