

Согласовано:
 Директор МКОУ «Рвздорская СШ»
 Гончарова Л.А.



**Меню рационов питания учащихся МКОУ
 «Раздорская СШ»**

На 29.06.2023г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белк и	Жиры	Угл.	
Меню для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря из расчета 156-00 руб. в день на одного воспитанника						
Завтрак:						
174	Каша вязкая молочная «Дружба»	205	4,2	7,2	30,5	205,1
376	Чай с сахаром	215/7	0,53	0,0	9,47	40,0
ткк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
ткк	Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	94,0
	Итого:	560	8,53	8,2	79,07	431,0
Обед:						
ткк	Помидоры свежие	60	1,0	0,1	8,3	25,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,0	10,4	84,5
390	Котлеты рыбные п/ф	100	13,88	9,36	13,59	149,4
199	Гороховое пюре	180	6,1	4,8	27,8	178,2
ткк	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,4	20,2	88,0
ткк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ткк	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого:	850	27,68	19,16	107,19	654,1