

Согласовано:  
 Директор МКОУ «Моховская ОШ»  
 Маркова С.И.



## Меню рационов питания учащихся МКОУ «Моховская ОШ»

На 5 июня 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>  |                                  |                  |                      |             |              |                                |
| 174  | Каша вязкая молочная рисовая     | 205              | 4,2                  | 7,2         | 30,5         | 205,1                          |
| 376  | Чай с сахаром                    | 215              | 0,1                  | 0,0         | 14,8         | 59,3                           |
| ттк  | Батон нарезной                   | 30               | 3,0                  | 0,2         | 19,5         | 91,9                           |
|  | <b>Итого:</b>                    | <b>450</b>       | <b>7,3</b>           | <b>7,4</b>  | <b>64,8</b>  | <b>356,3</b>                   |
| <b>Обед:</b>   |                                  |                  |                      |             |              |                                |
| ттк  | Помидоры свежие                  | 60               | 1,0                  | 0,1         | 8,3          | 25,7                           |
| 88   | Щи из свежей капусты и картофеля | 250              | 1,5                  | 4,0         | 7,4          | 72,2                           |
| 294  | Наггетсы куриные п/ф             | 100/5            | 16,2                 | 20,7        | 15,1         | 312,1                          |
| 341  | Каша гречневая рассыпчатая       | 180              | 7,4                  | 5,7         | 33,4         | 213,9                          |
| 699  | Компот из смеси сухофруктов      | 200              | 0,1                  | 0,0         | 23,7         | 97,4                           |
| ттк  | Хлеб пшеничный                   | 40               | 2,2                  | 0,2         | 14,6         | 68,9                           |
| ттк  | Хлеб пеклеванный                 | 30               | 1,9                  | 0,3         | 12,3         | 59,4                           |
|  | <b>Итого:</b>                    | <b>865</b>       | <b>30,3</b>          | <b>31,0</b> | <b>114,8</b> | <b>849,6</b>                   |