


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

**Меню рационов питания учащихся МКОУ
 «Моховская ОШ»**

На 19.06.2023г.

№ 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:						
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
тتك	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого:	450	7,3	7,4	64,8	356,3
Обед:						
тتك	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
тتك	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	14,6	68,9
тتك	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого:	865	30,3	31,0	114,8	849,6