


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

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

**На 21.06.2023г.**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			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>						
173	Каша молочная гречневая с маслом	200/10	6,25	8,91	27,92	217
376	Чай с лимоном	215/7	0,2	0,0	15,0	61,6
ттк	Батон нарезной	30	3,0	0,2	19,5	91,9
ттк	Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>9,62</b>	<b>10,31</b>	<b>77,01</b>	<b>442,74</b>
<b>Обед:</b>						
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148
390	Котлеты рыбные п/ф	100	13,88	9,36	13,59	149,4
203	Макаронные изделия отварные	180	5,5	5,7	33,3	206,4
ттк	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,4	20,2	88
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ттк	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>29,97</b>	<b>21,23</b>	<b>110,49</b>	<b>720,1</b>