

**Меню рационов питания детей и подростков
в оздоровительном лагере с дневным
пребыванием в период каникул 2023 года**

МБОУ ЦО № 20

на 28 марта 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Масса порции	Стоимость
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	115,84	40/20	
	Помидор свежий	8,72	100	
	Котлета куриная с маслом сливочным	205,12	100/5	
	Рагу овощное	117,4	180	
	Чай с сахаром и лимоном	62,0	200/15/7	
	Батон иодированный	50,49	2/20	
Обед	Свекла отварная с растительным маслом	80,30	100/10	
	Суп с вермишелевый с мясом птицы и зеленью	163,17	250/25/2	
	Рыба (филе) отварная с маслом сливочным	126,5	100/5	
	Картофельное пюре	196,2	180	
	Сок фруктовый (яблочный)	144,00	200	
	Хлеб ржаной	78,24	2/45	
Полдник	Фрукты свежие (апельсины)	27,30	250	
	Кондитерские изделия (булочка домашняя)	380,0	100	
	Кисло-молочный напиток «Снежок»	40,17	200	
Итого				203,00