

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

МБОУ ЦО № 20

на 29 марта 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Масса порции	Стоимость
Завтрак	Масло сливочное	154,0	1/20	
	Бутерброд с колбасой в/к	129,58	30/35	
	Запеканка творожная с вареньем	270,02	200/50	
	Какао с молоком	194,6	200	
	Батон йодированный	50,49	2/25	
Обед	Салат «Витаминный»	83,10	100	
	Борщ с курами, со сметаной и зеленью	107,2	250/25/10/ 2	
	Бефстроганов	167	150	
	Рис отварной	262,04	180	
	Компот из апельсин с витамином "С	186,4	200	
	Хлеб ржаной	78,24	2/45	
	Батон йодированный	100,98	50	
Полдник	Фрукты свежие (яблоки)	27,3	200	
	Кондитерские изделия (вафли с фруктовой начинкой)	160,24	60	
	Кисло-молочный напиток «Ацидолакт»	40,17	200	
Итого				203,00