

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

МБОУ ЦО № 20

на 2 июня 2023 г.

| Прием пищи | Наименование блюда                                      | Калорийность | Масса порции | Стоимость |
|------------|---|--------------|--------------|-----------|
| Завтрак    | Бутерброд с маслом сливочным и сыром                    | 101,50       | 40/20/30     |           |
|            | Биштекс рубленый с маслом сливочным                     | 164,22       | 100/5        |           |
|            | Картофель молодой отварной с зеленью                    | 175,40       | 180/2        |           |
|            | Кисель плодоваягодный                                   | 194,60       | 200          |           |
|            | Батон йодированный                                      | 100,98       | 2/30         |           |
|            |   |              |              |           |
| Обед       |   |              |              |           |
|            | Салат из свежих огурцов с маслом растительным и зеленью | 78,30        | 100/2        |           |
|            | Щи с мясом, со сметаной и зеленью                       | 86,70        | 250/25/10/2  |           |
|            | Куры отварные с маслом сливочным                        | 332,60       | 100/10       |           |
|            | Макаронны отварные                                      | 176,80       | 180          |           |
|            | Компот из свежих яблок с витамином «С»                  | 68,40        | 200          |           |
|            | Хлеб ржаной   | 78,24        | 2/45         |           |
|            | Батон йодированный                                      | 100,98       | 1/50         |           |
|            |   |              |              |           |
| Полдник    | Фрукты свежие (бананы)                                  | 27,3         | 200          |           |
|            | Кондитерские изделия (пряники заварные)                 | 149,40       | 80           |           |
|            | Кисло-молочный напиток «Ряженка»                        | 40,17        | 200          |           |
| Итого      |   |              |              | 203,00    |