

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

МБОУ ЦО № 20

на 30 марта 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Масса порции	Стоимость
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	101,50	40/20/30	
	Бифштекс 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	
	Макароны 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