

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

МБОУ ЦО № 20

На 30 мая 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Масса порции	Стоимость
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	125,78	40/20	
	Плов из птицы	209,90	180/100	
	Помидор свежий	17,55	100	
	Какао с молоком	124,20	200	
	Батон йодированный	100,98	2/30	
Обед	Икра морковная	87,10	100/2	
	Суп картофельный с рыбой и зеленью	171,77	250/25/2	
	Жаркое по-домашнему	414,25	100/180	
	Сок фруктовый (персиковый)	144,00	200	
	Хлеб ржаной	78,24	2/45	
	Батон йодированный	100,98	50	
Полдник	Фрукты свежие (яблоки)	27,3	200	
	Зефир ванильный	233,60	100	
	Кисло-молочный напиток «Йогурт»	40,17	200	
Итого				203.00