



Согласовано:  
Директор МКОУ «Секачёвская ОШ»  
*Юдаева В. Д.*  
(Юдаева В. Д.)

Утверждаю:  
ИП Дьякова  
*Дьякова Е. В.*  
(Дьякова Е. В.)  
МП



Меню рационов питания учащихся  
питания детей в оздоровительном лагере МКОУ «Секачёвская ОШ»

02.06.2023г.

2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец	
		Белки	Жиры	Угл.			
Меню для организации питания детей в оздоровительном лагере из расчета 156 рубль 00 копеек в день на одного ребенка							
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>							
Завтрак	Каша, жидкая пшеничная	200	10.96	22.4	2.1	287	210
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60	376
	Кондитерское изделие	110	3.2	3.5	21.3	126	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>17.39</b>	<b>26.3</b>	<b>57.72</b>	<b>567</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,71	5,96	6,62	93	88
	Поджарка с овощами	90	20.32	10.72	3.6	192	424
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Гречневая крупа отварная рассыпч.	150	7.90	4.10	39.84	232	302
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>35.99</b>	<b>21.71</b>	<b>121.15</b>	<b>836</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1230</b>	<b>53.38</b>	<b>48,01</b>	<b>178.87</b>	<b>1 403</b>		
<b>Возрастная категория: с 12 и старше</b>							
Завтрак	Каша, жидкая пшеничная	250	10.96	22.4	2.1	287	210
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0,5	24.1	118	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60	376
	Кондитерское изделие	150	4.4	4.8	29	172	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19.43</b>	<b>27.7</b>	<b>70.2</b>	<b>637</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.13	7.45	8.27	116	88
	Поджарка с овощами	100	22.57	11.91	4.0	213	424
	Гречневая крупа отварная рассыпч.	180	9.48	4.92	47.80	278	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0,4	19.32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>40.2</b>	<b>25.2</b>	<b>131.16</b>	<b>926</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1 370</b>	<b>59.63</b>	<b>52.9</b>	<b>201.36</b>	<b>1 563</b>		