



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

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



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

06.06.2023г

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 копеек в день на одного ребенка

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.6	9.8	40.6	285	311
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	71	
	Итого за завтрак:	590	9,53	10.8	90.22	510	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0.84	3.06	5.34	51	43
	Суп картофельный с горохом	200	4.39	0.42	13.22	119	102
	Наггетсы куриные (п\ф)	90	20.3	11.1	1.0	186	252
	Макаронны отварные	150	5.1	9.1	34.2	245	309
	Соус томатный	50	0.57	2.1	4.0	37	366
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Итого за обед:	830	37.26	26,71	128.85	957	
Итого за день:	1420	46.79	37.51	219.07	1467		

Возрастная категория: с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	7.1	12.3	51.5	356	311
	Фрукт (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	71	
	Батон	50	3,95	0,5	25,0	117,5	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Итого за завтрак:	640	10.93	13.3	100.52	581	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.4	5.1	8.9	85	43
	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.5	148	102
	Наггетсы куриные (п\ф)	100	22.5	12.3	1.1	207	252
	Макаронны отварные	180	6.12	10.92	41.04	294	309
	Соус томатный	50	0.57	2.1	4.0	37	366
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Итого за обед:	960	42.14	36.62	142.63	1090	
Итого за день:	1600						