

Согласовано
 Директор МКОУ «Секачёвская ОШ»
 Юдаева Юдаева В. Д.

МП

Утверждаю:

ИП Дьякова

Дьякова Е. В.

МП

Меню рационов питания детей

в оздоровительном лагере МКОУ «Секачёвская ОШ»

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Завтрак	Блинчики (п\ф) со сгущённым молоком	150\40	7.61	11.86	53.24	361	726
	Фрукт (яблоко)	110	1.1	0,3	8.8	42	
	Чай с лимоном	200\5	0,	03.	15.2	60	686
	Итого за завтрак:	505	8.71	12.46	77.24	463	
Обед	Овощи по сезону (огурцы свежие)	60	0,54	4.26	2,34	51	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	2.2	16.1	94	103
	Плов из птицы (филе птицы п\ф)	200	12.51	8.95	36.45	299	291
	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:	740	21.41	16.34	125.98	763	
	Итого за день:	1245	30.12	28.8	203.22	1 226	

Возрастная категория: с 12 и старше

Завтрак	Блинчики (п\ф) со сгущённым молоком	150\40	7.61	11.86	53.24	361	726
	Фрукт (яблоко)	155	1.5	0,4	12.4	59	
	Чай с лимоном	200\5	0,03	15.2	60	60	686
	Итого за завтрак:	550	9.11	12.56	80.84	480	
Обед	Овощи по сезону (огурцы свежие)	100	0.9	7.1	3,9	85	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.8	2.7	20.1	117	103
	Плов из птицы (филе птицы п\ф)	250	23,63	24,87	41,25	373	291
	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:	880	25.39	21.91	140.65	894	
	Итого за день:	1 430	34.5	34.47	221.49	1 374	