

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

Утверждаю:  
 ИП Дьякова  
 (Дьякова Е. В.)

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

2023 г.

09.06.2023

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	Яйцо отварное	1шт \40	5.08	4.6	0.28	63	209
	Икра кабачковая	100	1.2	4.7	7.7	76	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Кондитерское изделие	110	3.1	8.4	16.8	155	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13.4</b>	<b>18.2</b>	<b>63.93</b>	<b>471</b>	
Обед	Салат из огурцов	60	0.36	4.26	1.8	46	16
	Щи из капусты с картофелем	200	1.71	5.96	6.62	93	88
	Пельмени с маслом (п\ф)	170\10	18.64	15.52	29.10	364	719
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	21.2	88	707
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>27,11</b>	<b>26,58</b>	<b>97,8</b>	<b>777</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1230</b>	<b>40.51</b>	<b>44.78</b>	<b>161.73</b>	<b>1 248</b>	
Возрастная категория: с 12 и старше							
Завтрак	Яйцо отварное	1шт \40	5.08	4.6	0.28	63	209
	Икра кабачковая	100	1.2	4.7	7.7	76	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Кондитерское изделие	160	4.5	12.21	24.43	225	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14.8</b>	<b>22.01</b>	<b>71.56</b>	<b>541</b>	
Обед	Салат из огурцов	100	0.6	7.1	3	76	16
	Щи из капусты с картофелем	250	2.13	7.45	8.27	116	88
	Пельмени с маслом (п\ф)	200\10	21.74	18.1	33.95	424	719
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	21.2	88	707
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>30.87</b>	<b>33.49</b>	<b>105.5</b>	<b>890</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 400</b>	<b>45.67</b>	<b>55.5</b>	<b>177.06</b>	<b>1 431</b>	