

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

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

Меню рационов питания детей  
 в оздоровительном лагере МКОУ «Секачёвская ОПШ»  
 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	Каша жидкая манная	250	6.0	10.2	38	278	311
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	батон	50	4.0	0.5	24.1	118	ТТК№6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>10.07</b>	<b>10.7</b>	<b>77.1</b>	<b>456</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4.39	0.42	13.22	119	102
	Тефтели куриные (п/ф)	90	15.21	9.45	7.11	174	253
	Макаронны отварные	150	5.1	9.1	34.2	245	309
	Соус томатный	50	0.57	2.1	4	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>30.74</b>	<b>21.91</b>	<b>112.61</b>	<b>821</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>40.81</b>	<b>32.61</b>	<b>189.71</b>	<b>1277</b>		

Возрастная категория: с 12 и старше

Завтрак	Каша жидкая манная	270	6.5	11	41	300	311
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	батон	80	5.53	0.7	33.81	164	ТТК№6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>12.1</b>	<b>11,7</b>	<b>89,81</b>	<b>524</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5.39	5.27	16.5	148	102
	Тефтели куриные (п/ф)	100	16.9	10.5	7.9	193	253
	Макаронны отварные	180	6.12	10.92	41.04	294	309
	Соус томатный	50	0.57	2.1	4	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>34.55</b>	<b>29.63</b>	<b>123.52</b>	<b>918</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1 410</b>	<b>46.65</b>	<b>41.33</b>	<b>213.33</b>	<b>1 442</b>		