

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

МК

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	Каша, жидкая геркулесовая	250	10.95	10.5	69.15	416	733
	Фрукт (яблоко)	250	3.75	1.25	52.5	240	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Итого за завтрак:	700	14.77	11.75	136.65	716	
Обед	Суп –лапша домашняя	200	2.24	4.64	11.12	96	148
	Котлеты домашние из говядины (п\ф)	90	10.05	12.75	11.78	230	268
	Гречневая крупа отварная	150	7.9	4.1	39.84	232	302
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
		Итого за обед:	770	26,82	24.52	137.83	914
	Итого за день:	1370	55.79	36.27	274.48	1 630	

Возрастная категория: с 12 и старше

Завтрак	Каша, жидкая геркулесовая	250	10.95	10.5	69.15	416	733
	Фрукт (яблоко)	250	3.75	1.25	52.5	240	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Итого за завтрак:	740	14.77	11.75	136.65	716	
Обед	Суп –лапша домашняя	250	2.8	5.8	13.9	120	148
	Котлеты домашние из говядины (п\ф)	100	11.16	14.16	13.08	255	268
	Гречневая крупа отварная	180	9.48	4.92	47.80	278	302
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
		Итого за обед:	860	30.07	27.91	149.87	1009
	Итого за день:	1 460	44.84	39.66	286.52	1 725	