



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

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



20.06.23

Меню рационов питания учащихся  
 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 копеек в день на одного ребенка							
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>							
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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>9,53</b>	<b>10.8</b>	<b>90.22</b>	<b>510</b>	
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>37.26</b>	<b>26,71</b>	<b>128.85</b>	<b>957</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>46.79</b>	<b>37.51</b>	<b>219.07</b>	<b>1467</b>		
<b>Возрастная категория: с 12 и старше</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>10.93</b>	<b>13.3</b>	<b>100.52</b>	<b>581</b>	
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>42.14</b>	<b>36.62</b>	<b>142.63</b>	<b>1090</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>						