

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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>8.71</b>	<b>12.46</b>	<b>77.24</b>	<b>463</b>	
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>21.41</b>	<b>16.34</b>	<b>125.98</b>	<b>763</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1245</b>	<b>30.12</b>	<b>28.8</b>	<b>203.22</b>	<b>1 226</b>	
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>9.11</b>	<b>12.56</b>	<b>80.84</b>	<b>480</b>	
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>25.39</b>	<b>21.91</b>	<b>140.65</b>	<b>894</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 430</b>	<b>34.5</b>	<b>34.47</b>	<b>221.49</b>	<b>1 374</b>	