

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

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

**Меню рационов питания детей
 в оздоровительном лагере МКОУ «Секачёвская ОШ»
 2023 г.**

23.06.23

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	
	Итого за завтрак:	500	13.4	18.2	63.93	471	
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
	Итого за обед:	730	27,11	26.58	97.8	777	
	Итого за день:	1230	40.51	44.78	161.73	1 248	
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	
	Итого за завтрак:	550	14.8	22.01	71.56	541	
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
	Итого за обед:	850	30.87	33.49	105.5	890	
	Итого за день:	1 400	45.67	55.5	177.06	1 431	