

Согласовано:

Директор МКОУ «Плотниковская СШ»  
(Котельникова О.О.)

Утверждаю:

ИП Дьякова

(Дьякова Е. В.)

МП

МП

Меню рационов питания учащихся  
питания детей в оздоровительном лагере МКОУ «Плотниковская СШ»

5.06. 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

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	311
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60	376
	Сыр порциями	10	2,3	2,95	0	36	15
	Фрукт	100	1,1	0,3	8,8	42	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>11.45</b>	<b>11.85</b>	<b>73.52</b>	<b>454</b>
Обед	Суп картофельный с рисом	250	2,3	2,8	16,8	103	80
	Пельмени с маслом (п\ф)	170\10	18,64	15,52	29,10	364	719
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	21,2	88	707
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>27.34</b>	<b>19.16</b>	<b>106.18</b>	<b>741</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1260</b>	<b>38.79</b>	<b>31.01</b>	<b>179.70</b>	<b>1 195</b>	<b>156-00</b>

Возрастная категория: с 12 и старше

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
			Белки	Жиры	Угл.		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	311
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60	376
	Сыр порциями	10	2,3	2,95	0	36	15
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>11.45</b>	<b>11.85</b>	<b>73.52</b>	<b>454</b>
Обед	Суп картофельный с рисом	300	2,8	3,4	20,2	124	80
	Пельмени с маслом (п\ф)	200\10	21,74	18,1	33,95	424	719
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	21,2	88	707
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>31.78</b>	<b>22.44</b>	<b>119.21</b>	<b>846</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 350</b>	<b>43.23</b>	<b>34.29</b>	<b>192.73</b>	<b>1 300</b>	