

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

МП

Утверждаю:  
 ИП Дьякова  
 (Дьякова Е. В.)

МП



**Меню рационов питания учащихся  
 питания детей в оздоровительном лагере МКОУ «Плотниковская СШ»**  
 4 06 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец	
		Белки	Жиры	Угл.			
<b>Меню для организации питания детей в оздоровительном лагере из расчета 156 рубль 00 копеек в день на одного ребенка</b>							
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Блинчики (п\ф) со сгущённым молоком	150\40	7.61	11.86	53.24	361	726
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Сок 0,2 л.	1 шт.	1	0	21,2	88	ТТК №3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>8.68</b>	<b>11.86</b>	<b>89.44</b>	<b>509</b>	
<b>Обед</b>	Суп лапша домашняя	200	2.24	4.64	11.12	96	148
	Котлета рубленая из птицы(п\ф)	90	14.6	19.1	13.5	285	294
	Картофель отварной с маслом	150	2.9	4.7	23.7	149	203
	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>720</b>	<b>25,8</b>	<b>29.37</b>	<b>119.41</b>	<b>849</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1310</b>	<b>34.48</b>	<b>41.23</b>	<b>208.85</b>	<b>1 358</b>		
<b>Возрастная категория: с 12 и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Блинчики (п\ф) со сгущённым молоком	150\40	7.61	11.86	53.24	361	726
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Сок 0,2 л.	1 шт.	1	0	21,2	88	ТТК №3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>8,68</b>	<b>11,86</b>	<b>89,44</b>	<b>509</b>	
<b>Обед</b>	Суп лапша домашняя	250	2.8	5.8	13.9	120	148
	Котлета рубленая из птицы(п\ф)	100	16.2	21.2	15.0	317	294
	Картофель отварной с маслом	180	3.5	5.6	28.4	179	203
	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>810</b>	<b>28.56</b>	<b>33.53</b>	<b>128.39</b>	<b>935</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1 400</b>	<b>37.24</b>	<b>45.39</b>	<b>217.83</b>	<b>1 444</b>		