

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»

9.00 2023 г.

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции (г)                   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепта   |        |
|--|------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------|
|  |                                    | Белки                | Жиры         | Угл.         |                                |             |        |
| Меню для организации питания детей в оздоровительном лагере из расчета 156 рубль копеек в день на одного ребенка |                                    |                      |              |              |                                |             |        |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет  |                                    |                      |              |              |                                |             |        |
| 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    |
|  | Макароны 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> |        |
| Возрастная категория: с 12 и старше  |                                    |                      |              |              |                                |             |        |
| 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    |
|  | Макароны 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>          |              |              |                                |             |        |