

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»

30.10.2023 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	
	Итого за завтрак:		550	11.45	11.85	73.52	454
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
	Итого за обед:		710	27.34	19.16	106.18	741
Итого за день:		1260	38.79	31.01	179.70	1 195	156-00

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
	Итого за завтрак:		550	11.45	11.85	73.52	454
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
Итого за обед:		880	31.78	22.44	119.21	846	
Итого за день:		1 350	43.23	34.29	192.73	1 300	