

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»

31.10.2023 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							
Завтрак	Каша, жидкая пшеничная	200	10.96	22.4	2.1	287	210
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60	376
	Кондитерское изделие	110	3.2	3.5	21.3	126	
	Итого за завтрак:	560	17.39	26.3	57.72	567	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,71	5,96	6,62	93	88
	Поджарка с овощами	90	20.32	10.72	3.6	192	424
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Гречневая крупа отварная рассыпч.	150	7.90	4.10	39.84	232	302
	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:	730	35.99	21.71	121.15	836	
Итого за день:	1230	53.38	48,01	178.87	1 403		
Возрастная категория: с 12 и старше							
Завтрак	Каша, жидкая пшеничная	250	10.96	22.4	2.1	287	210
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0,5	24.1	118	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60	376
	Кондитерское изделие	150	4.4	4.8	29	172	
	Итого за завтрак:	550	19.43	27.7	70.2	637	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.13	7.45	8.27	116	88
	Поджарка с овощами	100	22.57	11.91	4.0	213	424
	Гречневая крупа отварная рассыпч.	180	9.48	4.92	47.80	278	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	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:	820	40.2	25.2	131.16	926	
Итого за день:	1 370	59.63	52.9	201.36	1 563		