

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»
 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	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
	Итого за завтрак:	590	8.68	11.86	89.44	509	
Обед	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
	Итого за обед:	720	25,8	29.37	119.41	849	
Итого за день:	1310	34.48	41.23	208.85	1 358		
Возрастная категория: с 12 и старше							
Завтрак	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
	Итого за завтрак:	590	8,68	11,86	89,44	509	
Обед	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
	Итого за обед:	810	28.56	33.53	128.39	935	
Итого за день:	1 400	37.24	45.39	217.83	1 444		