

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

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)	№ рецеп	
		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	Оладьи с повидлом	120\30	10.95	10.5	69.15	416	733
	фрукт	100	1.1	0.3	8.8	42	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Итого за завтрак:	500	11.62	11.1	98.85	547	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0.36	4.26	1.8	46	16
	Борщ из свежей капусты	200	1.74	3.44	9.05	104	82
	Плов из птицы филе птицы (п\ф)	200	12.51	8.95	36.45	299	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Итого за обед:	750	20.08	17.49	101.38	695	
	Итого за день:	1250	31.7	28.59	200.23	1242	
Возрастная категория: с 12 и старше							
Завтрак	Оладьи с повидлом	150\50	14.6	14.0	92.2	554	733
	фрукт	150	0.6	0.6	14.7	71	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Итого за завтрак:	550	15.27	14.6	121.9	685	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3.0	76	16
	Борщ из свежей капусты	250	2.1	6.92	11.23	125	82
	Плов из птицы филе птицы (п\ф)	250	15.63	11.18	45,56	373	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Итого за обед:	890	23.8	26.04	113.87	820	
	Итого за день:	1 440	39.07	40.64	235.77	1 505	