



УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора  
Евдокимова ОП

**Ежедневное меню горячего питания детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием  
детей при МКОУ СОШ с.Малая Кема в 2022г ( для детей 7-11 лет)**

**среда 01.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№241	Сырники	160	335	31,6	6,3	37,2
	закуска	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525,00</b>	<b>580,10</b>	<b>37,30</b>	<b>13,80</b>	<b>74,40</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТТК№38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	64	1,7	3,8	5,3
	1 блюдо	ТК№58	Борщ с капустой и картофелем	200	88,8	1,6	4,32	10,24
	2 блюдо	ТК№103	Котлеты студенческие	90	230	12,7	14,8	10,6
	гарнир	ТК№188	Каша ячневая рассыпчатая	185	224	5,8	4,8	36,3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№320	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965,00</b>	<b>890,80</b>	<b>30,33</b>	<b>33,12</b>	<b>112,14</b>

**четверг 02.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема	7-11 лет
-------	-----------------------	----------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№206	Овсяная каша со слив/маслом	185	239	7,2	9,1	30,8
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	62,6	0,3	0	15,3
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>519,70</b>	<b>10,73</b>	<b>18,1</b>	<b>75,7</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТТК№2.3	Салат из моркови с зеленым горошком	60	70	1,1	5,3	3,4
	1 блюдо	ТК№72	Уха рыбацкая	200	100,8	7,3	3,47	9,3
	2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки из говядины	90	123	8	7,2	6,3
	гарнир	ТК№185	Каша пшеничная	185	261	8	4,9	47
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>871,8</b>	<b>34,03</b>	<b>26,27</b>	<b>121,2</b>

**пятница 03.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№239	Запеканка творожная (со сметаной)	170	475	28,9	20,3	43,2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	112,2	0,1	12,4	0,1
	гор.напиток	ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	62	1,6	1,5	11,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>792,3</b>	<b>33,73</b>	<b>35</b>	<b>83,4</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТТК№2.2	Салат из свежих помидоров с перцем	60	61	0,6	5,4	2
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	92	2	3,6	12
	2 блюдо	ТК№96	Гуляш из говядины	100	197	13,8	14,3	3,1
	гарнир	ТК№144	Картофель отварной	205	189	4	4,9	30,1

	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№328	Кисель из плодов шиповника	200	132	0,3	0,1	32,4
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>995</b>	<b>861</b>	<b>29,13</b>	<b>33,6</b>	<b>105,3</b>

**понедельник 06.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№191	Каша рисовая с молоком	185	229	5,2	7,2	35,2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	ТК№1.4	Сыр (порциями)	30	105	7,9	8	0
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>590,10</b>	<b>16,53</b>	<b>24,30</b>	<b>73,40</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТТК№30	Салат из яблок с огурцами	60	49	0,7	3	4,2
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	200	88,8	1,6	4,32	10,24
	2 блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	245	417	21,9	26,3	21,9
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935,00</b>	<b>871,80</b>	<b>33,83</b>	<b>39,02</b>	<b>91,54</b>

**вторник 07.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№121	Запеканка капустная с мясом	250	430	24,5	22,1	29,8
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
	гор.напиток	ТК№306	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>671</b>	<b>32,8</b>	<b>32,3</b>	<b>57,9</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТК№19	Салат из моркови с яблоком	60	46	0,5	2,2	5,4
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	92	2	3,6	12
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	200	187	4,1	6,3	26,7
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>756</b>	<b>28,33</b>	<b>26,4</b>	<b>96,1</b>

**среда 08.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№231	Лапшевник с творогом	185	322	15,4	12,3	35,7
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,4	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>503,10</b>	<b>18,73</b>	<b>13,00</b>	<b>73,80</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТК№6	Салат из белокачанной капусты	60	57	1,3	2,7	6,2
	1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	200	68,8	1,52	2,8	8,56
	2 блюдо	ТК№136	Котлеты рубленые из птицы	90	286	13,5	19,3	13,9
	гарнир	ТК№156	Овощи припущенные	200	135	2,8	5,3	17
	хлеб	ТК№308	Компот из сухофруктов	200	74	0,5	0,1	17,4
	3 блюдо	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>810,8</b>	<b>28,05</b>	<b>35,5</b>	<b>88,76</b>

**четверг 09.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№203	Каша пшеничная вязкая с тыквой	185	246	7,7	8,2	34,5
	хлеб	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5

	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт	ТК№7.14	Яблоки печеные	170	207	0,6	0,6	49,9
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>637</b>	<b>13,5</b>	<b>15,9</b>	<b>108,2</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№17	Салат из моркови	60	72	0,6	5,3	5
	1 блюдо	ТК№57	Щи уральские	200	62,4	1,44	3,44	5,36
	2 блюдо	ТК№109	Тефтели из гвядины	100	178	13	10,2	8
	гарнир	ТК№147	Картофель тушеный	200	256	4,2	12,3	29,8
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990,00</b>	<b>859,40</b>	<b>28,57</b>	<b>36,64</b>	<b>97,86</b>

пятница 10.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			<b>Вариант 1</b>					
заврак	гор.блюдо	ТК№201	Каша вязкая с морковью (пшеничная) со слив/маслом	185	278	7,1	11,9	34,2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№38	Салат картофельный с морковью и зеленым	60	64	1,7	3,8	5,3
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	200	88,8	1,6	4,32	10,24
	2 блюдо	ТК№118	Каша из риса с мясом и овощами	240	484	13,9	29,7	38,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№325	Кисель из яблок	200	111	0,1	0,1	27,6
	хол.блюдо		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930,00</b>	<b>937,80</b>	<b>25,73</b>	<b>43,22</b>	<b>106,94</b>

**вторник 14.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№201	Каша вязкая с морковью (пшеничная) со слив/маслом	185	278	7,1	11,9	34,2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>534,1</b>	<b>10,53</b>	<b>21</b>	<b>72,4</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТТК 25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	69	1	4,8	5
	1 блюдо	ТК№56	Рассольник Ленинградский	200	98,4	1,92	4	12,56
	2 блюдо	ТК№93	Рыба припущенная в молоке	95	186	17,5	11,6	2,7
	гарнир	ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	189	4	4,9	30,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№308	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>806,4</b>	<b>33,35</b>	<b>30,7</b>	<b>93,46</b>

**среда 15.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№241	Сырники	160	335	31,6	6,3	37,2
	закуска	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525,00</b>	<b>580,10</b>	<b>37,30</b>	<b>13,80</b>	<b>74,40</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТТК№38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	64	1,7	3,8	5,3
	1 блюдо	ТК№58	Борщ с капустой и картофелем	200	88,8	1,6	4,32	10,24

	2 блюдо	ТК№103	Котлеты студенческие	90	230	12,7	14,8	10,6
	гарнир	ТК№188	Каша ячневая рассыпчатая	185	224	5,8	4,8	36,3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№320	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965,00</b>	<b>890,80</b>	<b>30,33</b>	<b>33,12</b>	<b>112,14</b>

**четверг 16.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№206	Овсяная каша со слив/маслом	185	239	7,2	9,1	30,8
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	62,6	0,3	0	15,3
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>519,70</b>	<b>10,73</b>	<b>18,1</b>	<b>75,7</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТТК№2.3	Салат из моркови с зеленым горошком	60	70	1,1	5,3	3,4
	1 блюдо	ТК№72	Уха рыбацкая	200	100,8	7,3	3,47	9,3
	2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки из говядины	90	123	8	7,2	6,3
	гарнир	ТК№185	Каша пшеничная	185	261	8	4,9	47
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>871,8</b>	<b>34,03</b>	<b>26,27</b>	<b>121,2</b>

**пятница 17.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№239	Запеканка творожная (со сметаной)	170	475	28,9	20,3	43,2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	112,2	0,1	12,4	0,1
	гор.напиток	ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	62	1,6	1,5	11,3

	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>792,3</b>	<b>33,73</b>	<b>35</b>	<b>83,4</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТТК№2.2	Салат из свежих помидоров с перцем	60	61	0,6	5,4	2
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	92	2	3,6	12
	2 блюдо	ТК№96	Гуляш из говядины	100	197	13,8	14,3	3,1
	гарнир	ТК№144	Картофель отварной	205	189	4	4,9	30,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№328	Кисель из плодов шиповника	200	132	0,3	0,1	32,4
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>995</b>	<b>861</b>	<b>29,13</b>	<b>33,6</b>	<b>105,3</b>

**понедельник 20.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№191	Каша рисовая с молоком	185	229	5,2	7,2	35,2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	ТК№1.4	Сыр (порциями)	30	105	7,9	8	0
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>590,10</b>	<b>16,53</b>	<b>24,30</b>	<b>73,40</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТТК№30	Салат из яблок с огурцами	60	49	0,7	3	4,2
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	200	88,8	1,6	4,32	10,24
	2 блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	245	417	21,9	26,3	21,9
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935,00</b>	<b>871,80</b>	<b>33,83</b>	<b>39,02</b>	<b>91,54</b>

**вторник 21.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
-------	-----------------------	--	--	----------	--	--	--	--



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№121	Запеканка капустная с мясом	250	430	24,5	22,1	29,8
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
	гор.напиток	ТК№306	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,4	13,4
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>671</b>	<b>32,8</b>	<b>32,3</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТК№19	Салат из моркови с яблоком	60	46	0,5	2,2	5,4
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	92	2	3,6	12
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	200	187	4,1	6,3	26,7
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>756</b>	<b>28,33</b>	<b>26,4</b>

среда 22.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№231	Лапшевник с творогом	185	322	15,4	12,3	35,7
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,4	12,7
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>503,10</b>	<b>18,73</b>	<b>13,00</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	хол.блюдо	ТК№6	Салат из белокачанной капусты	60	57	1,3	2,7	6,2
	1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	200	68,8	1,52	2,8	8,56
	2 блюдо	ТК№136	Котлеты рубленые из птицы	90	286	13,5	19,3	13,9
	гарнир	ТК№156	Овощи припущенные	200	135	2,8	5,3	17
	хлеб	ТК№308	Компот из сухофруктов	200	74	0,5	0,1	17,4
	3 блюдо	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6

		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>		<b>810,8</b>		<b>28,05</b>		<b>35,5</b>		<b>88,76</b>	
--	--	-----------------------------	------------	--	--------------	--	--------------	--	-------------	--	--------------	--