



УТВЕРЖДАЮ:

З. директора школы

Евдокимова ОП

Ежедневное меню горячего питания детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей при МКОУ СОШ с.Малая Кема в 2022г (для детей 12-18 лет)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

среда 01.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№241	Сырники	160	335	31,6	6,3	37,2
	закуска	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
			Итого за прием пищи:	415,00	574,00	38,20	18,80	61,10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол. Блюдо	ТК№38	Салат картофельный с морковью и зеленью	100	107	2,9	6,3	8,8
	1 блюдо	ТК№58	Борщ с капустой и картофелем	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТК№103	Котлеты студенческие	100	256	14,1	16,4	11,7
	гарнир	ТК№188	Каша ячневая рассыпчатая	185	224	5,8	4,8	36,3
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№320	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24
			Итого за прием пищи:	865,00	874,00	27,53	33,30	109,70

четверг 02.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№ 206	Овсяная каша со слив/маслом	210	262,2	7,8	10,3	32,69
	хлеб	ТК№1.5	хлеб пшеничный (ржаной)	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
			Итого за прием пищи:	450	542,90	11,33	19,3	77,59

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТТК№2.3	Салат из моркови с зеленым горошком	100	116	1,8	8,9	5,7
	1 блюдо	ТК№72	Уха рыбацкая	250	126,08	9,13	4,3	11,6
	2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки из говядины	100	136,6	8,8	8	7
	гарнир	ТК№185	Каша пшеничная	185	261	8	4,9	47
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
			Итого за прием пищи:	865	848,68	31,56	26,5	116,9

пятница 03.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№239	Запеканка творожная (со сметаной)	200	558	34	23,88	50,82
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное крестьянское	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
			Итого за прием пищи:	570	875,3	38,83	38,58	91,02

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			Вариант 1					
обед	хол.блюдо	ТК№2.2	Салат из свежих помидоров с перцем	100	101	1	8,9	3,3
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	250	115	2,5	4,5	15
	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	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
			Итого за прием пищи:	885	816	24,23	33	100

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник 06.06.+68:1072022

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№191	Каша рисовая с молоком	260	319	7,2	9,9	48,9
	хлеб	ТК№1.5	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
			Итого за прием пищи:	660	680,10	18,53	27,00	87,10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№30	Салат из яблок с огурцами	100	82	1,2	5,1	7
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	280	476,5	25	30	25
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
			Итого за прием пищи:	860,00	878,50	32,03	40,90	90,40

вторник 07.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№121	Запеканка капустная с мясом	280	481,6	27,44	24,75	33,37
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
	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
			Итого за прием пищи:	665	777,6	37,14	40,35	61,57

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№19	Салат из моркови с яблоком	100	76	0,9	3,7	9
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	250	115	2,5	4,5	15
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	100	155,5	13,77	9,88	2,55
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	200	187	4,1	6,3	26,7
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
			Итого за прием пищи:	880	716,5	24,8	24,78	93,35

среда 08.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№231	Лапшевник с творогом	200	348,1	16,6	13,29	38,59
	хлеб	ТК№1.5	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
			Итого за прием пищи:	560	529,20	19,93	13,99	76,69

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№6	Салат из белокачанной капусты	100	94	2,1	4,5	10,3
	1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	250	86	1,9	3,5	10,7
	2 блюдо	ТК№136	Котлеты рубленые из птицы	100	317,7	15	21,44	15,44
	гарнир	ТК№156	Овощи припущенные	200	135	2,8	5,3	17
	3 блюдо	ТК№308	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-	30	82	2,63	0,3	16,1
			Итого за прием пищи:	880	788,7	24,93	35,14	86,94

четверг 09.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№203	Каша пшеничная вязкая с тыквой	200	265,94	8,32	8,86	37,29
	хлеб	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
	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
			Итого за прием пищи:	625	711,94	15,52	21,96	111,09

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№17	Салат из моркови	100	120	1,1	8,9	8,3
	1 блюдо	ТК№57	Щи уральские (с крупой)	250	78	1,8	4,3	6,7
	2 блюдо	ТК№109	Тефтели из говядины	100	178	13	10,2	8
	гарнир	ТК№147	Картофель тушеный	200	256	4,2	12,3	29,8
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
			Итого за прием пищи:	880,00	815,00	23,63	36,10	92,90

пятница 10.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема	12-18 лет
-------	-----------------------	-----------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№ 201	Каша вязкая с морковью (пшеничная) со слив/маслом	210	315,5	8,05	13,5	38,8
	хлеб	ТК№ 1.5	Хлеб пшеничный (ржано-	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
			Итого за прием пищи:	580	571,6	11,48	22,6	77

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№38	Салат картофельный с морковью и зел.	100	107	2,9	6,3	8,8
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТК№118	Каша из риса с мясом и овощами	280	542,08	15,56	33,26	42,67
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№325	Кисель из яблок	200	111	0,1	0,1	27,6
			Итого за прием пищи:	860,00	953,08	23,19	45,36	107,97

вторник 14.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№ 201	Каша вязкая с морковью (пшеничная) со слив/маслом	210	315,5	8,05	13,5	38,8
	хлеб	ТК№ 1.5	Хлеб пшеничный (ржано-	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№ 1.3	пятница 10.06.2022+159:177	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
			Итого за прием пищи:	580	571,6	11,48	22,6	77

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТТК 25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	116	1,7	8	8,3
	1 блюдо	ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	123	2,4	5	15,7
	2 блюдо	ТК№93	Рыба припущенная в молоке	100	195,7	18,4	12,2	2,8
	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
			Итого за прием пищи:	885	779,7	29,63	30,5	90,4

среда 15.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№241	Сырники	160	335	31,6	6,3	37,2
	закуска	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
			Итого за прием пищи:	415,00	574,00	38,20	18,80	61,10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол. Блюдо	ТК№38	Салат картофельный с морковью и зеленью	100	107	2,9	6,3	8,8
	1 блюдо	ТК№58	Борщ с капустой и картофелем	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТК№103	Котлеты студенческие	100	256	14,1	16,4	11,7
	гарнир	ТК№188	Каша ячневая рассыпчатая	185	224	5,8	4,8	36,3
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№320	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24
			Итого за прием пищи:	865,00	874,00	27,53	33,30	109,70

четверг 16.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18 лет				
-------	-----------------------	--	--	-----------	--	--	--	--

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№ 206	Овсяная каша со слив/маслом	210	262,2	7,8	10,3	32,69
	хлеб	ТК№1.5	хлеб пшеничный (ржаной)	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
				Итого за прием пищи:	450	542,90	11,33	19,3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТТК№2.3	Салат из моркови с зеленым горошком	100	116	1,8	8,9	5,7
	1 блюдо	ТК№72	Уха рыбацкая	250	126,08	9,13	4,3	11,6
	2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки из говядины	100	136,6	8,8	8	7
	гарнир	ТК№185	Каша пшеничная	185	261	8	4,9	47
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
				Итого за прием пищи:	865	848,68	31,56	26,5

пятница 17.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№239	Запеканка творожная (со сметаной)	200	558	34	23,88	50,82
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное крестьянское	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
				Итого за прием пищи:	570	875,3	38,83	38,58

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	-------------------------	-------	------	----------

		Вариант 1							
обед	хол.блюдо	ТК№2.2	Салат из свежих помидоров с перцем	100	101	1	8,9	3,3	
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	250	115	2,5	4,5	15	
	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	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	
			Итого за прием пищи:	885	816	24,23	33	100	

понедельник 20.06.2022

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№191	Каша рисовая с молоком	260	319	7,2	9,9	48,9
	хлеб	ТК№1.5	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
			Итого за прием пищи:	660	680,10	18,53	27,00	87,10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№30	Салат из яблок с огурцами	100	82	1,2	5,1	7
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	280	476,5	25	30	25
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
			Итого за прием пищи:	860,00	878,50	32,03	40,90	90,40

вторник 21.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема	12-18 лет
-------	-----------------------	-----------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№121	Запеканка капустная с мясом	280	481,6	27,44	24,75	33,37
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
	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
				Итого за прием пищи:	665	777,6	37,14	40,35

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№19	Салат из моркови с яблоком	100	76	0,9	3,7	9
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	250	115	2,5	4,5	15
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	100	155,5	13,77	9,88	2,55
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	200	187	4,1	6,3	26,7
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
				Итого за прием пищи:	880	716,5	24,8	24,78

среда 22.06.2022

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№231	Лапшевник с творогом	200	348,1	16,6	13,29	38,59
	хлеб	ТК№1.5	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
				Итого за прием пищи:	560	529,20	19,93	13,99

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№6	Салат из белокачанной капусты	100	94	2,1	4,5	10,3
	1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	250	86	1,9	3,5	10,7

	2 блюдо	ТК№136	Котлеты рубленые из птицы	100	317,7	15	21,44	15,44
	гарнир	ТК№156	Овощи припущенные	200	135	2,8	5,3	17
	3 блюдо	ТК№308	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
	хлеб	ТК№1.5	пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
			Итого за прием пищи:	880	788,7	24,93	35,14	86,94