



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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415,00</b>	<b>574,00</b>	<b>38,20</b>	<b>18,80</b>	<b>61,10</b>

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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865,00</b>	<b>874,00</b>	<b>27,53</b>	<b>33,30</b>	<b>109,70</b>

**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
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№ 206	Овсяная каша со слив/маслом	210	262,2	7,8	10,3	32,69
	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>450</b>	<b>542,90</b>	<b>11,33</b>	<b>19,3</b>	<b>77,59</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	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>848,68</b>	<b>31,56</b>	<b>26,5</b>	<b>116,9</b>

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
<b>завтрак</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>875,3</b>	<b>38,83</b>	<b>38,58</b>	<b>91,02</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			<b>Вариант 1</b>					
<b>обед</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>816</b>	<b>24,23</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

## 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
<b>завтрак</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>680,10</b>	<b>18,53</b>	<b>27,00</b>	<b>87,10</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860,00</b>	<b>878,50</b>	<b>32,03</b>	<b>40,90</b>	<b>90,40</b>

**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
<b>завтрак</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>777,6</b>	<b>37,14</b>	<b>40,35</b>	<b>61,57</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	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>716,5</b>	<b>24,8</b>	<b>24,78</b>	<b>93,35</b>

**среда 08.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>529,20</b>	<b>19,93</b>	<b>13,99</b>	<b>76,69</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>788,7</b>	<b>24,93</b>	<b>35,14</b>	<b>86,94</b>

**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
<b>завтрак</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>711,94</b>	<b>15,52</b>	<b>21,96</b>	<b>111,09</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880,00</b>	<b>815,00</b>	<b>23,63</b>	<b>36,10</b>	<b>92,90</b>

**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
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>571,6</b>	<b>11,48</b>	<b>22,6</b>

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
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860,00</b>	<b>953,08</b>	<b>23,19</b>	<b>45,36</b>

**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
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>571,6</b>	<b>11,48</b>	<b>22,6</b>

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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>779,7</b>	<b>29,63</b>	<b>30,5</b>	<b>90,4</b>

**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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415,00</b>	<b>574,00</b>	<b>38,20</b>	<b>18,80</b>	<b>61,10</b>

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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865,00</b>	<b>874,00</b>	<b>27,53</b>	<b>33,30</b>	<b>109,70</b>

**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
<b>завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№ 206	Овсяная каша со слив/маслом	210	262,2	7,8	10,3	32,69
	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>450</b>	<b>542,90</b>	<b>11,33</b>	<b>19,3</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	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
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>848,68</b>	<b>31,56</b>	<b>26,5</b>

**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
<b>завтрак</b>	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
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>875,3</b>	<b>38,83</b>	<b>38,58</b>

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

		<b>Вариант 1</b>							
<b>обед</b>	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	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>816</b>	<b>24,23</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	

**понедельник 20.06.2022**

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>680,10</b>	<b>18,53</b>	<b>27,00</b>	<b>87,10</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860,00</b>	<b>878,50</b>	<b>32,03</b>	<b>40,90</b>	<b>90,40</b>

**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
<b>завтрак</b>	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
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>777,6</b>	<b>37,14</b>	<b>40,35</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	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
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>716,5</b>	<b>24,8</b>	<b>24,78</b>

**среда 22.06.2022**

Школа	МКОУ СОШ с.Малая Кема			12-18лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>	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
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>529,20</b>	<b>19,93</b>	<b>13,99</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>обед</b>	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
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>788,7</b>	<b>24,93</b>	<b>35,14</b>	<b>86,94</b>