

Утверждаю: Начальник пришкольного
лагеря МБОУ "Излучинская
общеобразовательная начальная школа"
_____ М. А. Липовецкая

1 Июль 2024 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 7 - 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша "Артековская" вязкая (С)	180/5	7,28	8,02	38,24	261,14	ТК № 179 ш/22	2022
	Какао с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	ТК № 214 ш/22	2022
	Батон пшеничный В/С	30	2,4	0,3	14,73	71,4	ТК № 10ш/22	2022
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,82	0	70,9	ТК № 212 ш/22	2022
	Фрукты по сезону, яблоко	140	1,06	0,13	12,71	56	ТК № 31 ш/22	2022
Итого завтрак		575	18,92	17,56	84,77	584,68		
Обед	Томаты свежие нарезка	60	0,64	0,13	2,29	12,91	ТК № 38 ш/22	2022
	Суп картофельный с брбовыми (б/м) (С)	200	7,53	5,65	24,22	178,43	ТК № 229 с/22	2022
	Гуляш из говядины (Р)	90	13,2	16,91	3,96	221,58	ТК № 173 р/22	2022
	Ассорти овощное с отварными макаронами (Р)	150	4,88	8,36	29,96	215,47	ТК № 409 ш/24	2024
	Соки в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120	ТК № 292 ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ТК № 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ТК № 9/22	2022
Итого обед		740	30,49	31,65	104,59	834,39		
Итого за день:			49,41	49,21	189,36	1419,07		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова

Утверждаю: Начальник пришкольного
лагеря МБОУ "Излучинская
общеобразовательная начальная школа"
М. А. Липовецкая

1 Июль 2024 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 12 лет и старше



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша "Артековская" вязкая (С)	200/6	8,07	9,21	42,42	292,41	ТК № 179 ш/22	2022
	Какао с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	ТК № 214 ш/22	2022
	Батон пшеничный В/С	45	3,6	0,45	22,1	107,1	ТК № 10ш/22	2022
	Сыр (порциями)	22	5,08	6,41	0	77,99	ТК № 212 ш/22	2022
	Фрукты по сезону, яблоко	160	1,22	0,14	14,53	64	ТК № 31 ш/22	2022
Итого завтрак		633	21,53	19,5	98,14	666,74		
Обед	Томаты свежие нарезка	100	1,06	0,22	3,82	21,52	ТК № 38 ш/22	2022
	Суп картофельный с брбовыми (б/м) (С)	250	5,2	6,66	18,8	156,72	ТК № 229 с/22	2022
	Гуляш из говядины (Р)	100	14,67	18,82	4,44	246,71	ТК № 173 р/22	2022
	Ассорти овощное с отварными макаронами (Р)	180	5,86	10,03	35,95	258,57	ТК № 409 ш/24	2024
	Соки в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120	ТК № 292 ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	25	1,9	0,2	12,3	58,6	ТК № 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	ТК № 9/22	2022
Итого обед		885	32,07	36,49	113,59	920,8		
Итого за день:			53,6	55,99	211,73	1587,54		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова