

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



2 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 2								
Завтрак	Омлет с сыром (С)	135/5	16,13	22,71	2,02	279,1	TK№ 196 ш/22	2022
	Чай с сахаром (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	TK№ 68ш/22	2022
	Батон пшеничный В/С	20	1,6	0,2	9,82	47,6	TK№ 10/22	2022
	Королевская ватрушка (Р)	50	6,1	8,29	19,62	177,58	TK№ 420ш/24	2024
	Фрукты по сезону, яблоко	100	0,8	0,3	9,6	49	TK№ 31ш/22	2022
Итого завтрак		510	24,82	31,55	55,65	612,84		
Обед	Салат из свежих огурцов (С)	70	0,51	6,96	1,59	71,92	TK№ 324ш/22	2022
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной (С)	200/10/6	4,14	5,97	8,16	103,45	TK№ 146с/22	2022
	Минтай под сырной шубой (Р)	90	12,71	8,63	4,09	145,64	TK№ 412ш/24	2024
	Пюре картофельное (С)	150	3,17	4,68	21,09	140,34	TK№ 113ш/22	2022
	Напиток из плодов шиповника (С)	200	0,66	0,27	28,73	132,54	TK№ 143ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	45	3,42	0,36	22,14	105,48	TK№ 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,04	0,55	18,22	89,98	TK№ 9/22	2022
Итого обед		817	27,65	27,42	104,02	789,35		
Итого за день:			52,47	58,97	159,67	1402,19		

Мед работник  Г. О. Бегджанян

Зав. Производством  Н. Г. Сафиканова

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

2 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 рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Омлет с сыром (С)	150/6	17,83	25,48	2,24	312,01	ТК№ 196 ш/22	2022
	Чай с сахаром (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	ТК№ 68ш/22	2022
	Батон пшеничный В/С	30	2,4	0,3	14,73	71,4	ТК№ 10/22	2022
	Королевская ватрушка (Р)	50	6,1	8,29	19,62	177,58	ТК№ 420ш/24	2024
	Фрукты по сезону, яблоко	120	0,96	0,36	11,52	58,8	ТК№ 31ш/22	2022
Итого завтрак		556	27,48	34,48	62,7	679,35		
Обед	Салат из свежих огурцов (С)	100	0,73	9,94	2,28	102,74	ТК№ 324ш/22	2022
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,6	9,93	117,56	ТК№ 146с/22	2022
	Минтай под сырной шубой (Р)	100	14,13	9,58	4,55	161,68	ТК№ 412ш/24	2024
	Пюре картофельное (С)	180	3,8	5,61	25,31	168,41	ТК№ 113ш/22	2022
	Напиток из плодов шиповника (С)	200	0,66	0,27	28,73	132,54	ТК№ 143ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	55	4,18	0,44	27,06	128,92	ТК№ 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,36	ТК№ 9/22	2022
Итого обед		961	31,92	33,16	121,62	929,21		
Итого за день:			59,4	67,64	184,32	1608,56		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова