

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

4 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 8								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным (С)	135/15	25,02	16,99	35,9	396,68	TK№ 215 ш/22	2022
	Кофейный напиток (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	TK№ 124с/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,32	TK№ 8/22	2022
	Фрукты по сезону, абрикосы	120	1,02	0,26	8,89	42,07	TK№ 31ш/22	2022
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>30,57</b>	<b>19,42</b>	<b>81,39</b>	<b>625,34</b>		
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком (И)	60	1,12	4,58	5,9	69,91	TK№ 77ш/22	2022
	Уха с горбушей, картофелем и пшеном (Р)	200/15	7,33	3,5	14,78	119,99	TK№ 355ш/22	2022
	"Карбонара" с птицей в томатно-сметанном соусе (Р)	180	22,81	27	27,73	426,93	TK№ 411ш/24	2024
	Компот из апельсинов с витаминной смесью "Витошка" (Р)	200	0,18	0,05	20,95	85,04	TK№ 87ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	25	1,9	0,2	12,3	58,6	TK№ 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	9,9	48,9	TK№ 9/22	2022
<b>Итого обед</b>		<b>705</b>	<b>34,99</b>	<b>35,63</b>	<b>91,56</b>	<b>809,37</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>65,56</b>	<b>55,05</b>	<b>172,95</b>	<b>1434,71</b>		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова

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

4 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 рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным (С)	150/20	27,77	18,94	41,33	447,02	ТК№ 215 ш/22	2022
	Кофейный напиток (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	ТК№ 124с/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	ТК№ 8/22	2022
	Фрукты по сезону, абрикосы	140	1,19	0,31	10,37	49,08	ТК№ 31ш/22	2022
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>34,25</b>	<b>21,5</b>	<b>93,22</b>	<b>706,13</b>		
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком (И)	100	1,87	7,64	9,83	116,48	ТК№ 77ш/22	2022
	Уха с горбушей, картофелем и пшеном (Р)	250/15	7,82	3,96	18,2	139,75	ТК№ 355ш/22	2022
	"Карбонара" с птицей в томатно-сметанном соусе (Р)	220	27,88	32,96	33,89	521,56	ТК№ 411ш/24	2024
	Компот из апельсинов с витаминной смесью "Витошка" (Р)	200	0,18	0,05	20,95	85,04	ТК№ 87ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ТК№ 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	ТК№ 9/22	2022
<b>Итого обед</b>		<b>845</b>	<b>42,01</b>	<b>45,21</b>	<b>109,51</b>	<b>991,83</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>76,26</b>	<b>66,71</b>	<b>202,73</b>	<b>1697,96</b>		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова