

Утверждаю: Начальник пришкольного
лагеря МБОУ "Излучинская
общеобразовательная начальная школа"

М. А. Липовецкая

6 июля 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 7								
Завтрак	Омлет натуральный (С)	180/5	18,93	24,87	2,91	314,18	ТК№ 142ш/22	2022
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,25	0,06	14,79	60,66	ТК№ 94р/22	2022
	Батон пшеничный В/С	35	2,8	0,35	17,19	83,3	ТК№ 10/22	2022
	Масло сливочное (порциями)	10	0,09	7,15	0,13	65,17	ТК№ 210ш/22	2022
	Фрукты по сезону, яблоко	130	0,55	0,44	13,33	59,41	ТК№ 31ш/22	2022
Итого завтрак		567	22,62	32,87	48,35	582,72		
Обед	Салат из свежих огурцов (С)	60	0,44	5,96	1,37	61,64	ТК№ 324ш/22	2022
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной (С)	200/10/6	4,14	5,97	8,16	103,45	46с/22	2022
	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	12,9	8,71	2,06	138,89	ТК№ 153ш/22	2022
	Рис, припущенный с овощами и кукурузой (Р)	150	3,89	5,37	36,28	209,22	ТК№ 55ш/22	2022
	Компот из смеси сухофруктов (И)	200	0,44	0	29,34	119,16	ТК№ 89ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	35	2,66	0,28	17,22	82,04	ТК№ 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	ТК№ 9/22	2022
Итого обед		796	26,78	26,71	108,29	782,86		
Итого за день:			49,4	59,58	156,64	1365,58		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова

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

6 июля 2024 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценнос	№ рецепт уры	Сборни к рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Омлет натуральный (С)	200/6	20,98	27,89	3,23	351,13	ТК№ 142ш/22	2022
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,25	0,06	14,79	60,66	ТК№ 94п/22	2022
	Батон пшеничный В/С	50	4	0,5	24,55	119	ТК№ 10/22	2022
	Масло сливочное (порциями)	12	0,1	8,58	0,16	78,21	ТК№ 210/ш22	2022
	Фрукты по сезону, яблоко	150	0,63	0,51	15,38	68,55	ТК№ 31ш/22	2022
Итого завтрак		625	25,96	37,54	58,11	677,55		
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	46с/22	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	120	15,48	10,45	2,47	166,67	ТК№ 153ш/22	2022
	Рис, припущенный с овощами и кукурузой (Р)	180	4,67	6,41	43,53	250,72	ТК№ 55ш/22	2022
	Компот из смеси сухофруктов (И)	200	0,44	0	29,34	119,16	ТК№ 89ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	45	3,42	0,36	22,14	105,48	ТК№ 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	17,82	88,02	ТК№ 9/22	2022
Итого обед		956	32,17	34,3	127,51	950,35		
Итого за день:			58,13	71,84	185,62	1627,9		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова