

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

М. А. Липовецкая

10 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 13								
Завтрак	Омлет с сыром (С)	150/5	17,85	24,81	2,23	306,02	ТК№ 196ш/22	2022
	Кофейный напиток (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	ТК№ 124с/22	2022
	Бутерброд с маслом сливочным (30)	30	1,69	7,35	9,95	112,77	ТК№ 209ш/22	2022
	Йогурт 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	ТК№ 28/22	2022
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,7</b>	<b>36,97</b>	<b>40,35</b>	<b>601,88</b>		
Обед	Томаты свежие нарезка	60	0,64	0,13	2,29	12,91	ТК№ 38ш/22	2022
	Уха с горбушей, картофелем и пшеном (Р)	200/15	7,33	3,5	14,78	119,99	ТК№ 355ш/22	2022
	Птица, тушеная в яблочно-томатном соусе (Р)	125	13,11	12,84	4,23	170,48	ТК№ 419ш/24	2024
	Макаронные изделия отварные (С)	150	6,76	4,26	43,15	238,16	ТК№ 86ш/22	2022
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	21,64	87,01	ТК№ 37ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	ТК№ 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	ТК№ 9/22	2022
<b>Итого обед</b>		<b>830</b>	<b>33,52</b>	<b>21,53</b>	<b>121,61</b>	<b>800,55</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>59,22</b>	<b>58,5</b>	<b>161,96</b>	<b>1402,43</b>		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова

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

10 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 рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13								
Завтрак	Омлет с сыром (С)	180/6	21,3	29,61	2,66	365,19	ТК№ 196ш/22	2022
	Кофейный напиток (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	ТК№ 124с/22	2022
	Батон пшеничный В/С	20	1,6	0,2	9,82	47,6	ТК№ 10/22	2022
	Бутерброд с маслом сливочным (30)	30	1,69	7,35	9,95	112,77	ТК№ 209ш/22	2022
	Йогурт 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	ТК№ 28/22	2022
<b>Итого завтрак</b>		<b>551</b>	<b>30,75</b>	<b>41,97</b>	<b>50,6</b>	<b>708,65</b>		
Обед	Томаты свежие нарезка	100	1,06	0,22	3,82	21,52	ТК№ 38ш/22	2022
	Уха с горбушей, картофелем и пшеном (Р)	250/15	7,82	3,96	18,2	139,75	ТК№ 355ш/22	2022
	Птица, тушеная в яблочно-томатном соусе (Р)	125	13,11	12,84	4,23	170,48	ТК№ 419ш/24	2024
	Макаронные изделия отварные (С)	180	8,12	5,11	51,78	285,79	ТК№ 86ш/22	2022
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	21,64	87,01	ТК№ 37ш/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	50	3,8	0,4	24,6	117,2	ТК№ 8/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ТК№ 9/22	2022
<b>Итого обед</b>		<b>970</b>	<b>37,21</b>	<b>23,13</b>	<b>144,07</b>	<b>919,55</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>67,96</b>	<b>65,1</b>	<b>194,67</b>	<b>1628,2</b>		

Мед работник

Г. О. Бегджанян

Зав. Производством

Н. Г. Сафиканова