

Лагерь с дневным пребыванием при

МБОУ «Сухановская СОШ»

## МЕНЮ

Утверждаю

Начальник ЛДП

Т.Р.Джобирова



« 4 » июня 2026г

| Тех.<br>карта | Пищевые вещества |       |       |         | Наименование блюд                                     | Выход | Цена   |
|---------------|------------------|-------|-------|---------|-------------------------------------------------------|-------|--------|
|               | Б(г)             | Ж(г)  | У(г)  | К(калл) |                                                       |       |        |
| Завтрак       |                  |       |       |         |                                                       |       |        |
| 268           | 22,26            | 10,78 | 21,00 | 271,60  | Омлет натуральный                                     | 140   | 15,89  |
| 157           | 0,71             | 0,90  | 1,26  | 15,95   | Овощи консервированные<br>отварные (кукуруза сладкая) | 25    | 3,30   |
| 457           | 0,20             | 0,10  | 9,30  | 38,00   | Чай с сахаром                                         | 200   | 2,17   |
| 573           | 1,52             | 0,16  | 9,84  | 46,80   | Хлеб пшеничный                                        | 20    | 1,68   |
| 574           | 1,20             | 0,23  | 6,02  | 30,90   | Хлеб ржаной                                           | 15    | 1,26   |
| 79            | 0,08             | 7,25  | 0,13  | 66,10   | Масло сливочное (порциями)                            | 10    | 8,50   |
| 82            | 0,56             | 0,56  | 13,72 | 61,60   | яблоко                                                | 140   | 18,50  |
|               |                  |       |       |         |                                                       |       | 51,30  |
| Обед          |                  |       |       |         |                                                       |       |        |
| 148           | 0,42             | 0,06  | 1,14  | 6,60    | Овощи свежие<br>(порциями)(огурцы)                    | 60    | 15,10  |
| 114           | 2,22             | 2,82  | 7,84  | 65,60   | Суп картофельный с крупой                             | 200   | 16,38  |
| 487           | 1,15             | 1,00  | 0,04  | 11,80   | Мясо кур отварное(для первых<br>блюд)                 | 5     | 1,07   |
| 4/7           | 8,70             | 4,70  | 3,70  | 91,50   | Рыба тушеная с овощами                                | 90    | 53,52  |
| 386           | 3,60             | 5,40  | 29,40 | 241,60  | Рис припущенный                                       | 150   | 16,92  |
| 495           | 0,60             | 0,10  | 20,10 | 84,00   | Компот из сухофруктов                                 | 200   | 6,32   |
| 573           | 1,52             | 0,16  | 9,84  | 46,80   | Хлеб пшеничный                                        | 20    | 1,68   |
| 574           | 1,60             | 0,30  | 8,02  | 41,20   | Хлеб ржаной                                           | 20    | 1,68   |
|               |                  |       |       |         |                                                       |       | 112,67 |
|               |                  |       |       |         |                                                       |       | 163,97 |

Заведующая столовой  И.И. Аладышкина

**Приятного аппетита**