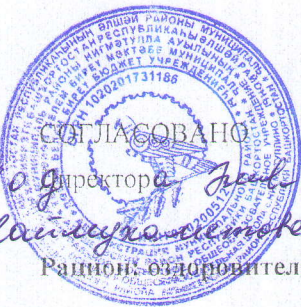




И.О. директор
Шаймуратовская Э.И.

Рацион оздоровительный лагерь



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 марта 2022 г.

День: понедельник

Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180/4,5	6	7	29	202	1	70,02
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
	Печенье сдобное	20	6	16	66	433		132,02
Итого за завтрак		654,5	17	23	171	885	81	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Гуляш из б/к говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,13
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		702	22	22	120	625	27	
Итого за день		1356,5	39	45	291	1510	108	

СОГЛАСОВАНО

и.о. директора *Иск**Иванов*

Меню на 29 марта 2022 г.

Рацион: оздоровительный лагерь

День: вторник

Неделя: 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	Вита ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	1	73,02
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
	Бутерброд с повидлом	50/15	8	229	37	3		3,04
Итого за завтрак		649,5	16	237	106	365	81	
обед	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/24	6	7	30	161	10	33,01
	Жаркое по-домашнему из филе кур	180	16	16	14	261	6	51
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		684	28	24	121	676	16	
Итого за день		1333,5	44	261	227	1041	97	

СОГЛАСОВАНО
 У.О. Директор *Жеер*
Шаймуратов 7.И.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 марта 2022 г.

Рацион: оздоровительный лагерь

День: среда

Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	7	30	210	1	74,02
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
	Хлеб пшеничный 50	50	4		40	118		128,03
	Итого за завтрак	639,5	11	7	107	459	101	
обед	Рассольник Ленинградский	200	11	12	5	128		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	2	5	35	224		65
	Котлеты из мяса птицы	1	56	10	5	126	1	486,01
	Соус томатный	30	1	2	2	22	2	91,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	6	7	8		128,01
Итого за обед		514	64	23	64	440	3	
Итого за день		1153,5	75	30	171	899	104	

СОГЛАСОВАНО

И.О.Директор *И.И. Резяпов*
И.О.Заместитель *И.И. Резяпов*

Меню на 31 марта 2022 г.

Рацион: оздоровительный лагерь

День: четверг

Неделя: 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	1	72,01
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Печенье сдобное	30	6	16	66	433		132,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Итого за завтрак	664,5	16	24	168	877	81	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	14	29,01
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	3	434
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
	Итого за обед	704	25	17	118	580	43	
Итого за день		1368,5	41	41	286	1457	124	

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 1 апреля 2022 г.

Рацион оздоровительный лагерь

День: пятница

Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180/4,5	6	7	29	202	1	70,02
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Печенье сдобное	20	6	16	66	433		132,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
Итого за завтрак		654,5	17	23	171	885	81	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		688	24	35	125	750	29	
Итого за день		1342,5	41	58	296	1635	110	