

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

**Меню на июня 01.06.2021 г.**

Рацион: оздоровительный
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

День: вторник

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 1

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Масло сливочное	8		7		60		492
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		532	7	13	64	411	13	
обед	Салат из свежих помидоров	60		3	2	34	1	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
		60	9	11	5	130	1	60,06
	Соус томатный	30	1	2	2	22	2	91,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		782	25	30	95	664	29	
Итого за день		1314	32	43	159	1075	42	

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 02 июня 2021 г.

Рацион: оздоровительный
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

День: среда

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 1

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
Итого за завтрак		594	9	6	80	396	84	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,85	2,18	36	3,42	8,01
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	4	7	14	99	14	26,01
	Картофельное пюре	150	3	5	22	140	26	107,01
	Тефтели говяжьи с рисом	60	8	13	7	182	2	138
	Соус томатный	30	1	2	2	22	2	91,01
	Чай витаминный	200			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		778	21	31	90	684	48	
Итого за день		1372	30	37	170	1080	132	

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 03 июня 2021 г.

Рацион: оздоровительный
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

День: четверг

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 1 Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Кофейный напиток на молоке	200	3	4	15	102	1	95,01
	Бутерброд с повидлом	40/15	3		42	132		3,02
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		539	11	10	94	467	14	
обед	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	4,2	469,01
	Суп картофельный с	200	5	7	18	104	10	33,04
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	2	29
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		734	22,42	19,06	106	633,6	12	
Итого за день		1273	33,42	29,06	200	1101	26	

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 04 июня 2021 г.

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

День: пятница

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 1 Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		524	7	6	64	351	13	
обед								
	Помидоры порционные	60	0,36		1,74	8,4	2	114
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	14	29,01
	Овощное рагу с филе кур	200	14	18	16	251	32	491,04
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		730	23,36	26	78,74	563,4	51	
Итого за день		1254	30,36	32	142,7	914,4	64	

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 5 июня 2021 г.

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

День: суббота

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 1 Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша манная молочная	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
Итого за завтрак		594	9	6	80	394	81	
обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,85	2,18	36	3,42	8,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Плов из говядины	200	14	18	41	379	4	461,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		738	23	30	99	713	33	
Итого за день		1332	32	36	179	1107	114	

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 июня 2021 г.

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

День: воскресенье

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 1 Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каши пшеничная молочная	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Масло сливочное	8		7		60		492
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		532	9	14	69	443	16	
обед	Салат луковый	30		3	2	39	3	47
	Уха с крупой пшенной	200	2	2	12	77	10	37,01
	Каши перловая рассыпчатая	150/4	5	3	34	184		66,01
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		744	24	25	96	679	17	
Итого за день		1276	33	39	165	1122	33	



СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пробыванием на базе ОУ

Меню на 7 июня 2021 г.

День: понедельник

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 2 Возрастная категория 7-18 лет



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	161	1	71
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	1	96
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		534	13	13	69	462	14	
обед								
	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	4,2	469,01
	Суп картофельный с клецками	200	3	7	10	68	10	32,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	12	4	2	89	3	434
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		784	26	17	85	544	16	
Итого за день		1318	39	30	154	1006	30	



Меню на 8 июня 2021 г.

День: вторник

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
	Итого за завтрак	594	9	6	80	394	81	
обед								
	Салат из свежих помидоров	60	0,53	2,7	2	38,25	1	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	14	29,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
	Итого за обед	730	23,53	36,7	108	783,3	19	
	Итого за день	1324	32,53	42,7	188	1177	100	



СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: Лагерь дневного пребывания

Меню на 9 июня 2021 г.

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Сезон: 01.06-21.06.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каши молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Кофейный напиток на молоке	200	3	4	15	102	1	95,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Масло сливочное	8		7		60		492
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		532	11	17	72	489	14	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,85	2,18	36	3,42	8,01
	Суп картофельный с бабровыми	200	5	7	18	104	10	33,04
	Каши гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Котлеты говяжьи	60	10	11	11	182		52,02
	Соус томатный	30	1	2	2	22	2	91,01
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
	Итого за обед	774	27	29	105	729	16	
Итого за день		1306	38	46	177	1218	30	



Меню на 10 июня 2021 г.

День: четверг

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшеничная молочная	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		534	11	10	69	421	16	
обед								
	Помидоры порционные	60	0,36		1,74	8,4	2	114
	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
	Куриное филе, тушенное с овощами	50		4	2	49	2	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		742	15,36	17	97,74	559,4	29	
Итого за день		1276	26,36	27	166,7	980,4	45	



Меню на 11 июня 2021 г.

День: пятница

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
	Итого за завтрак	594	8	6	78	387	81	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60		3	1	34	2	11
	Уха с крупой перловой	200	2	2	12	76	10	37,02
	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	28	133
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
	Итого за обед	730	23	26	78	626	40	
Итого за день		1324	31	32	156	1013	121	



Меню на 12 июня 2021 г.

День: суббота

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная	150/4	5	6	24	168	1	70
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	1	96
	Бутерброд с повидлом	40/15	3		42	132		3,02
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
	Итого за завтрак	539	12	10	93	469	14	
обед	Салат луковый	30		3	2	39	3	47
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	4	7	14	99	14	26,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/40	12	4	2	89	3	434
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
	Итого за обед	762	27	20	91	612	20	
Итого за день		1301	39	30	184	1081	34	



СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: Лагерь дневного пребывания



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 июня 2021 г.

День: воскресенье

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая молочная	150	7	7	29	203	1	440
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
	Итого за завтрак	520	10	7	71	393	13	
обед	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	4,2	469,01
	Суп Крестьянский с крупой пшенной	200/8	4	9	9	76	17	34,04
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
	Итого за обед	782	27,42	30,06	99	685,6	25,2	
Итого за день		1302	37,42	37,06	170	1079	38,2	



Меню на 14 июня 2021 г.

День: понедельник

Сезон: 01.06-21.06.2021

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
Итого за завтрак		594	10	7	83	419	84	
обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,85	2,18	36	3,42	8,01
	Суп картофельный с	200	5	7	18	104	10	33,04
	Картофельное пюре	150	3	5	22	140	26	107,01
	Тефтели говяжьи с рисом	60	8	13	7	182	2	138
	Соус томатный	30	1	2	2	22	2	91,01
	Чай витаминный	200			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		770	22	31	94	689	44	
Итого за день		1364	32	38	177	1108	128	



СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным

пребыванием на базе ОУ

Меню на июня 15.06.021 г.

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория 7-18 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: 01.06-21.06.20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Масло сливочное	8		7		60		492
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
	Итого за завтрак	532	7	13	64	411	13	
обед	Салат из свежих помидоров	60		3	2	34	1	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Котлеты из мяса птицы	60	9	11	5	130	1	60,06
	Соус томатный	30	1	2	2	22	2	91,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		782	25	30	95	664	29	
Итого за день		1314	32	43	159	1075	42	



СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: 01.06-21.06.20

Меню на 16 июня 2021 г.

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
	Итого за завтрак	594	9	6	80	396	84	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,85	2,18	36	3,42	8,01
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	4	7	14	99	14	26,01
	Картофельное пюре	150	3	5	22	140	26	107,01
	Тефтели говяжьи с рисом	60	8	13	7	182	2	138
	Соус томатный	30	1	2	2	22	2	91,01
	Чай витаминный	200			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		808	307,5	308,9	368,2	701	329,4	
Итого за день		1402	30	37	170	1080	132	

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 июня 2021 г.

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

День: четверг

Сезон: 01.06-21.06.202

Неделя: 3

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Кофейный напиток на молоке	200	3	4	15	102	1	95,01
	Бутерброд с повидлом	40/15	3		42	132		3,02
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		539	11	10	94	467	14	
обед	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	4,2	469,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	5	7	18	104	10	33,04
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	2	29
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		734	22,42	19,06	106	633,6	12	
Итого за день		1273	33,42	29,06	200	1100,6	26	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 18 июня 2021 г.

День: пятница

Сезон: 01.06-21.06.202

Неделя: 3

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		524	7	6	64	351	13	
обед								
	Помидоры порционные	60	0,36		1,74	8,4	2	114
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	14	29,01
	Овощное рагу с филе кур	200	14	18	16	251	32	491,04
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		730	23,36	26	78,74	563,4	51	
Итого за день		1254	30,36	32	142,7	914,4	64	



СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

Меню на 19 июня 2021 г.

День: суббота

Неделя: 3

Возрастная категория 7-18 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Сезон: 01.06-21.06.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
	Итого за завтрак	594	9	6	80	394	81	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,85	2,18	36	3,42	8,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Плов из говядины	200	14	18	41	379	4	461,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		738	23	30	99	713	33	
Итого за день		1332	32	36	179	1107	114	



СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

Меню на 20 июня 2021 г.

День: воскресенье

Неделя: 3

Возрастная категория 7-18 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: 01.06-21.06.202



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Масло сливочное	8		7		60		492
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		532	9	14	69	443	16	
обед	Салат луковый	30		3	2	39	3	47
	Уха с крупой пшенной	200	2	2	12	77	10	37,01
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	34	184		66,01
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		744	24	25	96	679	17	
Итого за день		1276	33	39	165	1122	33	



СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

Меню на 21 июня 2021 г.

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория 7-18 лет



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: 01.06-21.06.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	1	96
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
	Итого за завтрак	534	13	13	69	462	14	
обед	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	4,2	469,01
	Суп картофельный с клецками	200	3	7	10	68	10	32,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	12	4	2	89	3	434
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		784	26	17	85	544	16	
Итого за день		1318	39	30	154	1006	30	