

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

УТВЕРЖДАЕ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 июля 2021 г.



Сезон: 16.07-05.08.20

Рацион:оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ (3 смена)		День: пятница		Неделя: 3		Возрастная категория 7-18 лет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидккая	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 17 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ				День: суббота		Сезон: 16.07-05.08.20		
		(3 смена)		Неделя: 3		Возрастная категория 7-18 лет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидккая	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 18 июля 2021 г.

Рацион:оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ (3 смена)		День: воскресенье		Сезон: 16.07-05.08.2021 г.					
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	
	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 пшеничной	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 _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязяпов А.Я.

Меню на 19 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ (3 смена)		День: понедельник		Сезон: 16.07-05.08.2021 г.					
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, тушенная 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		

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 июля 2021 г.



Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ				День: вторник			Сезон: 16.07-05.08.2021 г.		
		(3 смена)		Неделя: 2			Возраст: 7-18 лет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			4	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 _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 22 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: четверг

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Неделя: 24

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	

СОГЛАСОВАНО

Директор _____



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 июля 2021 г.

Рацион:оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ				День: пятница			Сезон: 16.07-05.08.2021 г.		
				Неделя: 4			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		

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А. Я.

Меню на 25 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: воскресенье

Неделя: 4

Возраст: 7-18 лет

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

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 пшеничной	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	



СОГЛАСОВАНО

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резник А.Я.



Меню на 26 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ				День: понедельник		Сезон: 16.07-05.08.2021 г.		
		(3 смена)		Неделя: 5		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
	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 _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: вторник

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Неделя: 5

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
	Гуляш из филе кур	20/50	9	11	5	130	1	60,06
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		762	24	28	93	642	27	
Итого за день		1294	31	41	157	1053	40	

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А.Я.

Меню на 29 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ		День: четверг		Сезон: 16.07-05.08.2021 г.					
		Неделя: 5		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 Резянов А.Я.

Меню на 30 июля 2021 г.

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ		День: пятница		Неделя: 5 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 Резянов А.Я.

Меню на 31 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ (3 смена)		День: суббота		Сезон: 16.07-05.08.2021 г.					
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 _____

УТВЕРЖДАЕТ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 1 августа 2021 г.

Сезон: 16.07-05.08.20

Рацион: оздоровительные
лагеря с дневным
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: воскресенье

Неделя: 5

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецепты
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшененная молочная жидккая	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 пшеничной	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 _____

УТВЕРЖДАЕ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 2 августа 2021 г.

Сезон: 16.07-05.08.20

Рацион:оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ				День: понедельник					
				Неделя: 2		Возрастная категория 7-18 лет			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептурь	
			Б	Ж	У				
завтрак	Каша рисовая молочная жидккая	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, тушенная 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		

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

УТВЕРЖДАНО

Директор Резянов А.Я.



Меню на 3 августа 2021 г.

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ		(3 смена)		День: вторник		Неделя: 2		Возраст: 7-18 лет		Сезон: 16.07-05.08.20	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептурь			
			Б	Ж	У						
завтрак	Каша манная молочная жидккая	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	783,25	19				
Итого за день		1324	32,53	42,7	188	1177,25	100				

Директор _____

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 4 августа 2021 г.

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ		(3 смена)		День: среда		Неделя: 2		Возраст: 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	
	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 бобовыми	200	5	7	18	104	10	33,04	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65	
	Гуляш из говядины	30/30	8	13	7	182	2	138	
	Кисель из концентрата	200			10	40			
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01	
Итого за обед		744	27	29	105	729	16		
Итого за день		1276	38	46	177	1218	30		

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

УТВЕРЖДАНО

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 5 августа 2021 г.

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ				День: четверг			Сезон: 16.07-05.08.20		
		(3 смена)		Неделя: 2			Возраст: 7-18 лет		
Прием пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецепты	
			Б	Ж	У				
завтрак	Каша пшенная молочная жидккая	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		

