



СОГЛАСОВАНО
Начальник ЛДП МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Гаш Кашапова Г.Г.

Дата 26/5-2025г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Г.Р.Резьнова

Директор А.Я.Резяпов

Дата 26/5-2025г.

Примерное десятидневное меню
для организации питания
сети профильных лагерей, лагерей труда и
отдыха, сети оздоровительных лагерей с
дневным пребыванием детей в
образовательных учреждениях
муниципального района Альшеевский район
в период летних каникул 2025 года.

СОГЛАСОВАНО
Директор

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: Лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			9	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	50
	Итого за завтрак		10	7	70	377	41	
обед	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	1	26,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265		65
	Котлеты из мяса птицы	1	6	10	12	194	1	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	1	593,05
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед			22	25	102	742	3	
Итого за день			32	32	172	1119	44	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Лагеря

День: вторник

Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	209	1	73
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	50
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
	Итого за завтрак		11	8	73	418	41	
обед	Огурцы свежие порционные	40				4	3	469
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/26	6	7	30	161	10	33,15
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	6	4	1	66	1	187
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
	Итого за обед		22	16	102	600	17	
Итого за день			33	24	175	1018	58	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Лагеря

День: среда

Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	164	1	71
	Чай с сахаром	200			9	40		92,04
	Яблоки	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
Итого за завтрак			8	7	64	368	15	
обед								
	Салат из свежих помидор и огурцов	60		3	1	34	2	11
	Щи с капустой и картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,07
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	33	180		155,01
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	2	29,12
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед			19	22	79	543	49	
Итого за день			27	29	143	911	64	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Лагеря

День: четверг

Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Лагерь дн.пр.Раевка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	150/4	6	6	56	276	1	69
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	50
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
	Итого за завтрак		11	7	102	485	41	
обед	Помидоры порционные	40			1	5		115
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	4	7	16	91	14	31,11
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210		67,01
	Куры отварные (бедрa)	70	18	15		229		521
	Соус томатный	30		1	2	22	1	593,05
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
	Итого за обед		30	28	92	722	18	
Итого за день			41	35	194	1207	59	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Лагеря

День: пятница

Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Лагерь дн.пр.Раевка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша манная молочная	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			9	40		92,04
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	50
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за завтрак			10	7	70	377	41	
обед								
	Салат из свежих огурцов	60		3	1	36	4	8,01
	Суп картофельный с крупой гречневой	200	4	7	14	83	14	31,2
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,08
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,35
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед			18	25	74	545	46	
Итого за день			28	32	144	922	87	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Лагеря

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	209	1	73
	Чай с сахаром	200			9	40		92,04
	Яблоки	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
Итого за завтрак			10	8	69	413	15	
обед								
	Огурцы соленные	40			1	5	2	494
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	17	27,09
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	2	64,2
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед			21	30	95	637	41	
Итого за день			31	38	164	1050	56	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Лагеря

День: вторник

Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная вязкая	150/4	6	6	56	276	1	69
	Чай с сахаром	200			9	40		92,04
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	50
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за завтрак			11	7	102	485	41	
обед								
	Щи с капустой и картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,07
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1	10	12	6	173	1	61,06
	Соус томатный	30		1	2	22	1	593,05
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед			25	26	98	684	27	
Итого за день			36	33	200	1169	68	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Лагеря

День: среда

Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша манная молочная	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	50
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за завтрак			10	7	70	377	41	
обед								
	Огурцы соленые	40			1	5	2	494
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	14	29,06
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	33	180		155,01
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	2	29,12
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед			19	18	87	541	21	
Итого за день			29	25	157	918	62	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Лагеря

День: четверг

Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Сезон:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	276	1	69
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Яблоки	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
Итого за завтрак			10	7	98	480	15	
обед								
	Огурцы свежие порционные	40				4	3	469
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	1	26,09
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	2	64,2
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед			20	29	97	654	6	
Итого за день			30	36	195	1134	21	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Лагеря

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	201	1	74
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	50
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
Итого за завтрак			9	6	67	387	44	
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/26	6	7	30	161	10	33,15
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,08
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1	10	12	6	173	1	61,06
	Соус томатный	30		1	2	22	1	593,01
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	30	2		15	74		205
Итого за обед			21	25	86	609	58	
Итого за день			30	31	153	996	102	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Лагеря

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

День: понедельник

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	209	1	73
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	50
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за завтрак			11	8	73	418	41	
обед	Помидоры порционные	40			1	5		115
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4	7	14	82	14	31,16
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265		65
	Гуляш из б/к говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,33
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за обед			24	23	92	640	19	
Итого за день			35	31	165	1058	60	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Лагерь

День: вторник

Неделя: 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	276	1	69
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Яблоки	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
Итого за завтрак			10	7	98	480	15	
обед								
	Салат из свежих огурцов	60		3	1	36	4	8,01
	Щи с капустой и картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,07
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Куры отварные (бедрa)	70	18	15		229		521
	Соус томатный	30		1	2	22	1	593,05
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за обед			32	32	81	727	30	
Итого за день			42	39	179	1207	45	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Лагеря

День: среда

Неделя: 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	164	1	71
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Масло сливочное	10		7		66		159
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	50
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
Итого за завтрак			8	13	63	414	41	
обед								
	Салат из свежих помидоров	60		3	2	34	1	7,02
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	4	7	16	91	14	31,11
	Овощное рагу с мясом кур	180	110	146	114	1979	252	491,11
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед			119	157	177	2316	267	
Итого за день			127	170	240	2730	308	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Лагеря

День: четверг

Неделя: 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	10	8	44	288		77,04
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	50
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за завтрак			15	9	90	497	40	
обед	Огурцы соленые	40			1	5	2	494
	Суп картофельный с крупой гречневой	200	4	7	14	83	14	31,2
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,08
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	2	29,12
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед			17	20	73	487	47	
Итого за день			32	29	163	984	87	