



Начальник лагеря

А.Ф. Смирнова

Дата 29.05.2026 г.



ИП Г.Р.Резапова

Директор А.Я.Резапов

Дата 26/5. 2026 г.

Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания
сети профильных лагерей, лагерей труда и отдыха,
сети оздоровительных лагерей с дневным
пребыванием детей в МБОУ СОШ с. Трунтайшево
муниципального района Альшеевский район
в период летних каникул 2026 года.

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря

А.Ф. Резяпова



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова А.Н.



Меню на 15 июня 2026 г.

Сезон: лето
1

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и 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	200	1		26	92	80	191
	Итого за завтрак	604	10	7	83	423	81	
обед	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	1	26,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265		65
	Котлеты Ладушки	1	6	10	12	194	1	486,02
	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	712	22	25	102	742	3	Итого стоимость
Итого за день		1316	32	32	185	1165	84	162.00 р



Меню на 16 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Сезон: лето
2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н 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
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155		3,04
	Итого за завтрак	419	10	7	86	404	1	
обед	Огурцы свежие порционные	40				4	3	469
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	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	30	2		15	74		205
	Итого за обед	687	20	15	93	551	17	Итого
Итого за день		1106	30	22	179	955	18	стоимость 162.00 р



Меню на 17 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Сезон: лето
3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каши рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	164	1	71
	Чай с сахаром	200			9	40		92,04
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за завтрак		544	9	8	69	393	15	
обед	Помидоры порционные	40			1	5		115
	Щи с капустой и картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,07
	Каши 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		707	19	19	79	514	47	Итого стоимость 162.00 р
Итого за день		1251	28	27	148	907	62	



СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Н.

Меню на 18 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Сезон: лето
4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и 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	200	1		26	92	80	191
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
	Итого за завтрак	640	15	9	103	543	80	
обед	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 (бедрца)	70	18	15		229		521
	Соус томатный	30		1	2	22	1	593,05
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед		714	31	28	102	764	15	Итого стоимость 162.00 р
Итого за день		1354	46	37	205	1307	95	



СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова А.Я.

Меню на 19 июня 2026 г.

Рацион: Лагерь
трудоустроенные

Сезон: лето
5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и 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
	Печенье Сказка	30	2	4	18	105		100,02
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за завтрак		574	12	12	89	502	15	
обед	Огурцы свежие порционные	40				4	3	469
	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 б/к говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,35
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед		721	19	23	88	581	62	Итого стоимость 162.00 р
Итого за день		1295	31	35	177	1083	77	



Меню на 20 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Сезон: лето
6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	209	1	73
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	1	96
	Бутерброд с маслом	50/8	4	7	40	177		1,05
	Итого за завтрак	412	14	18	82	499	2	
обед	Огурцы соленые	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	703	21	30	95	637	41	Итого
Итого за день		1115	35	48	177	1136	43	стоимость 162.00 р



Меню на 22 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Сезон: лето
7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
	Итого за завтрак	544	11	8	103	505	15	
обед	Помидоры порционные	40			1	5		115
	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	60	10	12	6	173	1	61,06
	Соус томатный	30		1	2	22	1	593,05
	Чай с сахаром	200			9	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
	Итого за обед	742	24	26	87	640	27	Итого стоимость 162.00 р
Итого за день		1286	35	34	190	1145	42	



СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор

Резяпов А.Н.



Меню на 23 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Сезон: лето
8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	191
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за завтрак		604	10	7	83	423	81	
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
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед		704	20	18	98	588	18	Итого стоимость 162.00 р
Итого за день		1308	30	25	181	1011	99	



Меню на 24 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоу

Сезон: лето
9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	7	7	29	203	1	440
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155		3,04
	Итого за завтрак	419	11	7	88	398	1	
обед	Помидоры порционные	40			1	5		115
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	1	26,09
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	2	64,2
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед		705	19	29	87	608	6	Итого стоимость 162.00 р
Итого за день		1124	30	36	175	1006	7	



Меню на 25 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Сезон: лето
10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и 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
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	50	3		19	98		206
	Итого за завтрак	551	9	7	68	407	18	
обед	Суп картофельный с бобовыми и гренками	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	60	10	12	6	173	1	61,06
	Соус томатный	30		1	2	22	1	593,05
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	30	2		15	74		205
	Итого за обед	705	21	25	86	609	58	Итого
Итого за день		1256	30	32	154	1016	76	стоимость 162.00 р



Составлено
Назначник лагеря



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова И.Р.
Директор Резяпов А.А.

Меню на 26 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Сезон: лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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
	Бутерброд с сыром	50/10	6	3	40	155		143,01
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	191
	Итого за завтрак	614	13	10	102	496	81	
обед	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
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
	Итого за обед	684	25	23	102	682	16	Итого
Итого за день		1298	38	33	204	1178	97	стоимость 162.00 р



СОГЛАСОВАНО
Надзиратель лагеря

А.Ф. Резяпов



УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор

Резяпов А.Я.

Меню на 27 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Сезон: лето
12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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
	Печенье Сказка	30	2	4	18	105		100,02
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
	Итого за завтрак	574	13	12	121	610	15	
обед	Огурцы свежие порционные	40				4	3	469
	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 (бедрца)	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		207,02
Итого за обед		759	32	29	81	697	32	Итого стоимость 162.00 р
Итого за день		1333	45	41	202	1307	47	

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря



УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпов Г. Р.

Директор

Резяпов А. Я.



Меню на 29 июня 2026 г.

Рацион: Лагеря
трудоустроенные

Сезон: лето
13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	164	1	71
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	1	96
	Масло сливочное	10		7		66		159
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
	Итого за завтрак	414	12	18	61	466	2	
обед	Помидоры порционные	40			1	5		115
	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		703	21	30	95	637	39	Итого стоимость 162.00 р
Итого за день		1117	33	48	156	1103	41	



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор _____ Резяпов А.Я.



Рацион: Лагеря
трудоу

Сезон: лето
14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207,02
Итого за завтрак		580	15	10	91	517	14	
обед								
	Огурцы соленные	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 сахаром	200			9	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123		207
Итого за обед		694	17	20	72	485	44	Итого стоимость 162.00 р
Итого за день		1274	32	30	163	1002	58	