



Меню на 27 мая 2025 г.

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 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		504	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	60	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		712	22	25	102	742	3	
Итого за день		1216	32	32	172	1119	44	156 руб.



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



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 мая 2025 г.

Рацион: Лагеря 1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная 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	504	11	8	73	418	41	
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	50	4	1	24	123		207
	Итого за обед	747	22	16	102	600	17	
Итого за день		1251	33	24	175	1018	58	156 руб.

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП МБОУ СОШ с. Трунтайшево

Каша Кашапова Г.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 29 мая 2025 г.

Рацион: Лагеря 1 смена



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
Итого за завтрак		534	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		727	19	22	79	543	49	
Итого за день		1261	27	29	143	911	64	156 руб.



Меню на 30 мая 2025 г.

Рацион: Лагерь 1 смена

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	504	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	751	30	28	92	722	18	
Итого за день		1255	41	35	194	1207	59	156 руб.



СОГЛАСОВАНО
Начальник ЛДП МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Кашапова Г.Г.
Рацион: Лагерь 1 смена

Меню на 31 мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я. Гузев Р.И.



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		504	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		734	18	25	74	545	46	
Итого за день		1238	28	32	144	922	87	156 руб.



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

Рацион: Лагерь 1 смена

Меню на 1 июня 2025 г.

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	150/4	6	7	27	209	1	73
	Чай с сахаром	200			9	40		92,04
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
Итого за завтрак		534	10	8	69	413	15	
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 за день		1237	31	38	164	1050	56	156 руб.



СОГЛАСОВАНО
Начальник ЛДП МБОУ СОШ с. Трунгашево
Кашапова Г.Г.

Рацион: Лагеря 1 смена

Меню на 2 июня 2025 г.

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 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	504	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	60	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		712	25	26	98	684	27	
Итого за день		1216	36	33	200	1169	68	156 руб.



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



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 июня 2025 г.

Рацион: Лагерь 1 смена

8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	504	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	701	19	18	87	541	21	
Итого за день		1205	29	25	157	918	62	156 руб.



СОГЛАСОВАНО
Начальник ЛДП МБОУ СОШ с. Трунтаишево
Кашапова Г.Г.

Рацион: Лагеря 1 смена

Меню на 4 июня 2025 г.

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
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
	Итого за завтрак	534	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		708	20	29	97	654	6	
Итого за день		1242	30	36	195	1134	21	156 руб.



Рацион: Лагерь 1 смена

Меню на 5 июня 2025 г.

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 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	501	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	60	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	705	21	25	86	609	58	
Итого за день		1206	30	31	153	996	102	156 руб.



СОГЛАСОВАНО
Начальник ЛДП МБОУ СОШ с. Трунтаишево
Кашаева Г.Г.

Рацион: Лагеря 1 смена

Меню на 6 июня 2025 г.

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 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	504	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		721	24	23	92	640	19	
Итого за день		1225	35	31	165	1058	60	156 руб.



СОГЛАСОВАНО
Начальник ЛДП МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Кашипова Г.Г.

Рацион: Лагерь 1 смена

Меню на 7 июня 2025 г.

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	150/4	6	6	56	276	1	69
	Чай с сахаром	200			9	40		92,02
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
	Итого за завтрак	534	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	772	32	32	81	727	30	
Итого за день		1306	42	39	179	1207	45	156 руб.



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



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 июня 2025 г.

Рацион: Лагеря 1 смена

13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	504	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	700	119	157	177	2316	267	
Итого за день		1204	127	170	240	2730	308	156 руб.



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

Рацион: Лагеря 1 смена

Меню на 9 июня 2025 г.

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	540	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		701	17	20	73	487	47	
Итого за день		1241	32	29	163	984	87	156 руб.



СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резядов А.Я.

Меню на 10 июня 2025 г.

Рацион: Лагеря 1 смена

Прием лищи	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	504	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	60	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	712	22	25	102	742	3	
Итого за день		1216	32	32	172	1119	44	156 руб.



СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП МБОУ СОШ с. Трунташево

Г.Г. Кашалова

Рацион: Лагеря 1 смена

Меню на 11 июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

А.Я. Резяпов

2

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	504	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		747	22	16	102	600	17	
Итого за день		1251	33	24	175	1018	58	156 руб.



СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП МБОУ СОШ с. Трунташево
Кашалова Г.Г.

Рацион: Лагерь 1 смена

Меню на 12 июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
Итого за завтрак		534	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	83	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		727	19	22	79	543	49	
Итого за день		1261	27	29	143	911	64	156 руб.



СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП МБОУ СОШ с. Трунтайшево

Кашапова Г.Г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 июня 2025 г.

Рацион: Лагерь 1 смена

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	504	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	751	30	28	92	722	18	
Итого за день		1255	41	35	194	1207	59	156 руб.



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



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 июня 2025 г.

Рацион: Лагеря 1 смена

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	504	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	734	18	25	74	545	46	
Итого за день		1238	28	32	144	922	87	156 руб.



СОГЛАСОВАНО

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

Рацион: Лагеря 1 смена

Меню на 15 июня 2025 г.

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 пшенная молочная	150/4	6	7	27	209	1	73
	Чай с сахаром	200			9	40		92,04
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	98		206
	Итого за завтрак	534	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	703	21	30	95	637	41	
Итого за день		1237	31	38	164	1050	56	156 руб.



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

Рацион: Лагеря 1 смена

Меню на 16 июня 2025 г.



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 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	504	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	60	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	712	25	26	98	684	27	
Итого за день		1216	36	33	200	1169	68	156 руб.