



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

04 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша молочная из манной крупы 200/10	210	6,10	11,30	23,50	260,00
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	50	5,90	8,50	14,20	157,00
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,00	15,00	60,00
338	Яблоко 1/150	150	0,60	0,00	18,90	78,00
	Мороженое «Пломбир» 1/80	80	2,70	5,00	20,40	93,70
	Итого:	705,00	15,40	24,80	92,00	648,70
	<b>Обед</b>					
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,00	2,00	9,00
102	Суп картофельный с горохом	200	6,06	4,28	19,08	131,00
295	Котлеты из мякоти кур 90/9	99	21,80	15,52	17,76	257,60
309	Макароны отварные	150	5,30	4,80	28,57	179,40
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10
346	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,00	28,80	116,20
	Итого обед:	769	38,39	25,96	122,18	832,1
	Всего:	1474,00	53,79	50,76	214,18	1480,80



Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.



Индивидуальный предприниматель

Бурзин Д.Т.

Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

05 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
338	Апельсин 1/150	150	0,80	0,00	25,20	104,00
ТТКЗ	Поджарка из мякоти кур 90/90	180	14,58	11,78	14,00	311,40
139	Капуста тушеная	150	3,00	5,40	15,90	124,50
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого:	762	23,07	18,54	97,07	743,8
	<b>Обед</b>					
131	Зеленый горошек отварной	60	1,86	2,64	3,90	46,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00
269	Котлеты домашние 90/9	99	12,32	17,46	20,00	289,80
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,00	4,90	21,45	141,90
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Итого обед:	774	23,87	28,58	112,52	811
	Всего:	1536	46,94	47,12	209,59	1554,8



Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

06 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	311,4
401	Оладьи со сгущенным молоком 160/15	175	12,3	22,8	69,2	179,4
	Сок фруктовый	200	1	0	30,2	124,8
	<b>Итого завтрак:</b>	500	13,8	25,3	115,1	615,6
	<b>Обед</b>					
71	Помидор свежий порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2
291	Плов из птицы 150/90	240	29,86	25,3	32,13	441,9
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	<b>Итого обед:</b>	760	36,91	29,04	104,32	798,2
	<b>Всего:</b>	1260	50,71	54,34	219,42	1413,8



Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

07 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
223/337	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170	27	9,08	26,7	308,6
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78
	Конфета вафельная «Джек»	50	2	6,2	20,3	144
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	645	34,29	16,64	106,87	729,5
	<b>Обед</b>					
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,80
Ттк 12	Отбивная из филе кур 90/9	99	6,1	21,3	12,48	271,70
304	Пшеничная каша	150	3,77	6,1	41,4	235,65
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,80
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,60
	<b>Итого обед:</b>	769	16,9	33,5	111,45	865,77
	<b>Всего:</b>	1414	51,19	50,14	218,32	1595,27

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 3



Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель



Музин Д.Т.

## Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

08 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
338	Яблоко 1/150	150	0,1	0	37,2	90
294	Котлета рубленая из курицы 90/9	99	12,96	19,36	12,48	276,8
312	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,12	5,1	18,75	132,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
378	Чай с молоком 150/50/15	215	1,4	1,6	17,7	91
<b>Итого завтрак:</b>		679	22,07	27,42	112,1	729,3
<b>Обед</b>						
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
99	Суп из овощей	200	1,4	3,92	11,4	86,6
279	Тефтели из говядины 90/75	165	22,3	20,25	18,3	304,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	6,29	40,7	249,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
<b>Итого обед:</b>		835	35,97	31,82	120,19	876,2
<b>Всего:</b>		1514	58,04	59,24	232,29	1605,5



Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

11 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность
						(ккал)
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша молочная из пшена с маслом сливочным 200/10	210	8,6	12,4	26	330
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78
424	Булочка сдобная с орехом грецким	80	3,75	16,6	20,45	166
376	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	<b>Итого завтрак:</b>	700	21,2	33,56	118,06	863,7
	<b>Обед</b>					
71	Помидоры свежие порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109
268	Котлеты из говядины 90/9	99	24,32	17,46	14	289,8
305	Рис припущенный	150	3,6	0,48	29,3	214,35
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
	<b>Итого обед:</b>	769	34,89	23,5	115,43	876,25
	<b>Всего:</b>	1469	56,09	57,06	233,49	1739,95

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

12 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций	белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
223/337	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170	21	9,08	26,7	308,6
	Пудинг «Чудо» 1/100	100	3,2	1,5	12,5	182
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	16	65
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого завтрак:	545	28,89	11,94	81,17	694,5
	<b>Обед</b>					
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,9	5,4	44
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131
294	Котлеты куриные 90/9	99	14,58	25,78	14	311,4
302	Пшеничная каша	150	4,19	5,46	25,35	163,8
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
344	Компот из яблок	200	0,24	0	28,8	116,2
	Итого обед:	769	28,88	38,78	118,6	905,3
	Всего:	1314	57,77	50,72	199,77	1599,8

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ №3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

13 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210	6,1	11,3	33,5	260
8	Бутерброд горячий с курицей отварной 30/30	60	7,2	9,7	15,6	179
338	Яблоко свежее 1/150	150	0,6	0	18,9	78
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	15	60
	Итого завтрак:	642	14,1	21	83	577
	<b>Обед</b>					
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12
101	Суп картофельный с клецками	200	1,76	2,26	16,46	93,2
234	Котлета рыбная 90/9	99	13,32	16,92	10,44	246,6
309	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	5,3	4,8	28,57	179,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	774	25,95	26,16	110,92	787,82
	Всего:	1416	40,05	47,16	193,92	1364,82



Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

14 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
221	Омлет натуральный 159/15	174	15,9	12,1	16,8	420
426	Булочка с маком	70	3,6	7,9	33,4	199,1
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого:	504	26,79	24,02	98,61	875
	<b>Обед</b>					
71	Помидоры свежие порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
82	Борщ из свежей капусты	200	1,6	2,18	16,74	93
294	Котлеты рубленные из курицы 90/9	99	17,96	11,36	12,48	276,8
302	Макаронные изделия отварные	150	3,12	5,1	18,57	132,6
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27,08	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	769	27,01	19,58	99,3	731,7
	Всего:	1273	53,8	43,6	197,91	1606,7

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

15 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша вязкая с пшеном с маслом сливочным 200/10	210	18,6	12,4	46	330
3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 30/15/5	50	5,9	8,5	14,2	157
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78
	Конфета вафельная 1/40	40	4,1	2,05	38,25	190
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	665	29,3	22,95	132,35	815
	<b>Обед</b>					
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	77,4
304	Рис отварной	150	3,76	9,1	41,4	235,65
297	Фрикадельки из кур 90/9	99	22,96	22,5	8,64	289,2
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	2	29	115,4
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	769	32,27	38,36	111,91	831,75
	Всего:	1434	61,57	61,31	244,26	1646,75



Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

18 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
	<b>Завтрак</b>					
294	Котлета рубленая куриная 90/9	99	12,96	19,36	12,48	276,8
139	Капуста тушеная	150	3	5,4	15,9	124,5
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65
338	Апельсин 1/150	150	0,8	0	25,2	104
	Итого завтрак:	681	21,45	26,12	95,55	709,2
	<b>Обед</b>					
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,92	5,4	44,04
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106
229	Минтай, припущенный с овощами 90/90	180	19,08	14,36	5,12	251,2
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,76	6,1	41,4	235,65
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Итого обед:	855	30,85	25,96	119,09	863,39
	Всего:	1536	52,3	52,08	214,64	1572,59

Утверждено:  
 Директор МБОУ СОШ №3  
 Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель  
 Мурзин Дмитрий  
 Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

19 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углево- ды	
	<b>Завтрак</b>					
401	Оладьи со сгущенным молоком 160/15	175	12,3	12,8	68,2	424
	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	80
376	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,2	82
	Итого завтрак:	500	13	15,3	104,1	586
	<b>Обед</b>					
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2
291	Плов из птицы 150/90	240	31,9	35,35	35,85	459
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	760	38,73	38,97	107,28	808,7
	Всего:	1260	51,73	54,27	211,38	1394,7



Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

20 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210	6,1	11,3	33,5	260
8	Бутерброд горячий с курицей отварной 30/30	60	7,2	9,7	15,6	179
338	Яблоко свежее 1/150	150	0,8	0	25,2	104
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	15	60
	Итого завтрак:	642	14,3	21	89,3	603
<b>Обед</b>						
352	Кабачки тушеные	60	0,6	2,9	4,3	45,3
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,9
279	Тефтели из говядины 90/75	165	23,3	15,2	19,5	215
302	Гречка отварная	150	7,5	6,3	40,5	249,6
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	0	29	117
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	835	37,59	29,68	121,39	855,7
	Всего:	1477	51,89	50,68	210,69	1458,7

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

21 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углево- ды	
	<b>Завтрак</b>					
223/337	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170	22,6	9	29,3	309
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
338	Апельсин 1/150	150	0,1	0	27,2	90
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого:	580	30,99	13,56	109,17	688,7
	<b>Обед</b>					
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12
99	Суп гороховый	200	1,4	3,92	11,4	86,6
Ттк 12	Отбивная из филе кур 90/9	99	11,1	29,3	12,48	271,7
304	Рис отварной	150	3,12	5,1	18,57	132,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	769	20,23	39,96	93,6	725,72
	Всего:	1349	51,22	53,52	202,77	1414,42



Переварова О.В.



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере

22 июля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность (ккал)
			белки	жиры	углево- ды	
<b>Завтрак</b>						
221	Омлет натуральный 159/15	174	13,6	4,2	36	296
	Конфета вафельная 1/50	50	7,5	13,2	30,9	179
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65
	Итого завтрак:	506	24,83	18,22	104,57	645,1
<b>Обед</b>						
71	Помидор свежий порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109
234	Котлета рыбная 90/9	99	16,84	20	9,28	219,2
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,77	11,1	41,4	235,65
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
*	Итого обед:	774	26,62	36,12	118,51	793,15
	Всего:	1280	51,45	54,34	223,08	1438,25