



Организация осуществляющая питание:
И.П. Юмагулова И.С.



СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Пристеновская СШ»:
Саматов А.Г.

МКОУ «Пристеновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 27 октября 2025 г.
Первый день первой недели

СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:
Николаева Н.А.

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Завтрак											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.4	15.4	15.1	2.4	15.4	15.1	209	209	1(1)
Каша рисовая вязкая на молоке	250	250	7.1	12.0	57.0	7.1	12.0	57.0	369	369	384(2)
Чай чёрный с сахаром	180	200	0.2	0	13.5	0.22	0	15.0	52	57.7	943(3)
Хлеб пшеничный в/с	30	50	2.5	0.4	10.8	4.1	0.6	18.0	57	95	ТТК78
Обед											
Огурцы свежие (нарезка)	60	100	0.6	0.1	2.1	0.75	0.12	2.62	12	15	751
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	200	250	4.9	10.0	36.2	4.9	10.0	36.2	254	254	ТТК53
Гуляш	90	100	11.5	24.1	5.0	11.5	24.1	5.0	283	283	591
Каша перловая со сливочным маслом	140/10	170/10	4.6	7.8	31.7	5.1	8.7	35.6	215	241	384(2)
Сок мультифруктовый	200	200	0	0	23	0	0	23	92	92	ТТК33
Хлеб пшеничный	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1290	1460	39.9	70.9	225.8	42.17	72.02	238.92	1703	1775.7	



Организация осуществляющая питание:
И.П. Юмагулова Я.С.



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ «Пристенковская СШ»:
Саматов А.Г.

СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:
Николаева Н.А.

МКОУ «Пристенковская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 28 октября 2025 г.
Второй день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Завтрак											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.4	15.4	15.1	2.4	15.4	15.1	209	209	1(1)
Каша ячневая вязкая на молоке	250	250	8.2	12.5	39.7	8.2	12.5	39.7	348	348	384(2)
Чай чёрный с сахаром	180	200	0.2	0	13.5	0.22	0	15.0	52	57.7	943(3)
Яблоко	100	100	0.4	0.4	9.8	0.4	0.4	9.8	44	44	ТТК36
Хлеб пшеничный в/с	30	50	2.5	0.4	10.8	4.1	0.6	18.0	57	95	ТТК78
Обед											
Салат из белокочанной капусты	60	100	1.3	4.1	7.5	2.1	6.8	12.5	72	120	79(3)
Рассольник Петербургский	200	250	6.5	6.3	18.4	6.5	6.3	18.4	155	155	197
Филе кур, тушённое в соусе	90	100	16.3	6.5	6.6	18.1	7.2	7.3	151	167	643
Рис отварной со сливочным маслом	140/10	170/10	3.9	8.6	27.3	4.6	10.3	32.7	202	242	682(2)
Чай с лимоном	200/7	200/7	0.5	0.2	15.1	0.5	0.2	15.1	57	57	944(2)
Хлеб пшеничный	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1397	1567	51.2	59.1	206.6	53.2	60.8	215.0	1599	1654.7	



Организация осуществляющая питание;
И.П. Юмагулова Я.С.

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ «Пристеновская СШ»:
Саматов А.Г.



СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:
Николаева Н.А.

МКОУ «Пристеновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 29 октября 2025 г.
Третий день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийнос ть, ккал.		№ ре це пта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Завтрак											
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	30/10/25	8.3	15.9	10.9	8.3	15.9	10.9	220	220	21
Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	5.8	9.1	27.5	5.8	9.1	27.5	215	215	235
Чай чёрный с сахаром	180	200	0.2	0	13.5	0.22	0	15.0	52	57.7	943(3)
Хлеб пшеничный в/с	30	50	2.5	0.4	10.8	4.1	0.6	18.0	57	95	ТТК78
Обед											
Огурцы свежие (нарезка)	60	100	0.6	0.1	2.1	0.75	0.12	2.62	12	15	751
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	250	2.4	2.8	16.5	2.4	2.8	16.5	101	101	217(3)
Плов	200	200	12.0	11.4	25.4	12.0	11.4	25.4	248	248	
Сок мультифруктовый	200	200	0	0	23	0	0	23	92	92	ТТК33
Хлеб пшеничный	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1245	1395	37.9	40.8	161.1	39.67	41.02	170.32	1157	1203.7	



Организация, осуществляющая питание;
И.П. Юмагулова Я.С.



СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Пристенковская СШ»:
Саматов А.Г.

СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:
Николаева Н.А.

МКОУ «Пристенковская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 30 октября 2025 г.
Четвертый день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Завтрак											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.4	15.4	15.1	2.4	15.4	15.1	209	209	1(1)
Каша манная вязкая на молоке	250	250	8.2	12.5	39.7	8.2	12.5	39.7	348	348	384(2)
Какао с молоком	200	200	3.2	2.7	25	0.22	0	15.0	137	57.7	959
Хлеб пшеничный в/с	30	50	2.5	0.4	10.8	4.1	0.6	18.0	57	95	ТТК78
Обед											
Салат овощной Свежесть	60	100	1.2	8.1	3.5	2	13.5	5.8	92	153	ТТК56
Суп картофельный с рисом на к/б	200	250	2.4	3.0	18.1	2.4	3.0	18.1	109	109	204(3)
Рыба припущенная - филе	90	100	12.9	10.6	4.9	14.3	11.7	5.4	166	184	488(3)
Картофельное пюре со сливочным маслом	140/10	170/10	3.2	10.5	20.8	3.8	12.6	24.9	190	228	299(2)
Чай с лимоном	200/7	200/7	0.5	0.2	15.1	0.5	0.2	15.1	57	57	
Хлеб пшеничный	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1317	1467	42.6	64.5	184.4	44.02	70.6	188.5	1525	1600.7	



Организация, осуществляющая питание:
И.П. Юмагулова И.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Пристенковская СШ»:
Саматов А.Г.



МКОУ «Пристенковская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 31 октября 2025 г.

Пятый день первой недели

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря:
Николаева Н.А.

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийнос ть, ккал.		№ реце пта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Завтрак											
Каша пшённая вязкая на молоке	250	250	8.2	12.5	39.7	8.2	12.5	39.7	348	348	384(2)
Батончик вафельный	37	37	1.8	8.9	22.9	1.8	8.9	22.9	178	178	ТТК86
Чай чёрный с сахаром	180	200	0.2	0	13.5	0.22	0	15.0	52	57.7	943(3)
Хлеб пшеничный в/с	30	50	2.5	0.4	10.8	4.1	0.6	18.0	57	95	ТТК78
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0.7	4.0	2.5	1.16	6.6	4.16	50	83	59
Суп картофельный с горохом на к/б	200	250	5.8	5.5	18.9	5.8	5.5	18.9	148	148	206(3)
Котлета куриная	100	100	13.8	34.5	16.1	13.8	34.5	16.1	430	430	ТТК42
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	140/10	170/10	5.2	7.8	32.7	6.2	9.3	39.2	222	266	414(1)
Кисель плодово- ягодный*	180	180	0	0	28.7	0	0	28.7	114	114	883
Хлеб пшеничный	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1267	1427	44.3	74.7	217.2	47.38	79.0	234.06	1759	1879.7	