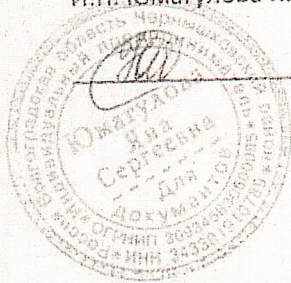


Организация
осуществляющая питание:
И.П. Юмагулова Я.С.



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



СОГЛАСОВАНО,
Начальник лагеря:

МКОУ «Пристеновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 30 марта 2026 г.
Первый 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 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	6.5	12.3	48.2	6.5	12.3	48.2	330	330	384
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
Хлеб пшеничный в/с	50	50	4.1	0.7	18.0	4.1	0.7	18.0	95	95	ТТК78
Обед											
Огурцы свежие (нарезка)	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	751
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	250	250	4.8	10.0	35.5	4.8	10.0	35.5	251	251	ТТК53
Гуляш	100	100	11.5	24.1	4.7	11.5	24.1	4.7	282	282	591
Каша перловая со сливочным маслом	170/10	170/10	5.2	7.9	36.1	5.2	7.9	36.1	236	236	384
Сок мультифруктовый	200	200	1	0	18,2	1	0	18.2	77	77	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	1360	1360	43,2	71.4	220.5	43,2	71.4	220.5	1690	1690	

Организация

осуществляющая питание:

И.П. Юмагулова Я.С.

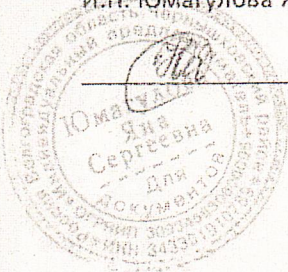
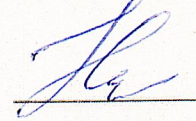
СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Пристеновская СШ»:

Самагов А.Г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря:



МКОУ «Пристеновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 31 марта 2026 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	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	1
Каша ячневая вязкая на молоке	250	250	5.1	9.3	49.8	5.1	9.3	49.8	303	303	384
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
Яблоко	100	100	0.4	0.4	9.8	0.4	0.4	9.8	44	44	847
Хлеб пшеничный в/с	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	ТТК78
Обед											
Салат из белокочанной капусты	100	100	1.5	5.1	7.1	1.5	5.1	7.1	80	80	79
Рассольник Петербургский	250	250	4.7	6.7	39.6	4.7	6.7	39.6	239	239	197
Филе кур, тушёное в соусе	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	643
Рис отварной со сливочным маслом	170/10	170/10	5.9	9.3	41.5	5.9	9.3	41.5	273	273	682
Чай с лимоном	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	944
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	1550	1550	51.0	57.1	237.6	51.0	57.1	237.6	1657	1657	

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



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



СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:

МКОУ «Пристеновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 1 апреля 2026 г.

Третий 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 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	30/25/10	8.3	15.9	10.9	8.3	15.9	10.9	220	220	21
Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	5.8	8.6	27.5	5.8	8.6	27.5	211	211	235
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
Хлеб пшеничный в/с	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
Обед											
Огурцы свежие (нарезка)	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	751
Суп картофельный с пшеном на к/б	250	250	4.6	7.5	41.1	4.6	7.5	41.1	250	250	204
Плов из птицы	200	200	20.3	10.7	33.4	20.3	10.7	33.4	311	311	646
Сок мультифруктовый	200	200	1	0	18.2	1	0	18.2	77	77	ТТК33
Хлеб пшеничный	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	ТТК78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1405	1405	52,4	45	201.3	52,4	45	201.3	1414	1414	

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



СОГЛАСОВАНО.

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



МКОУ «Пристеновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 2 апреля 2026 г.

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря:

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 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	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	1
Каша манная вязкая на молоке	250	250	3.8	9.1	38.9	3.8	9.1	38.9	252	252	384
Какао с молоком	200	200	3.3	3.5	20.5	3.3	3.5	20.5	127	127	959
Хлеб пшеничный в/с	50	50	4.1	0.7	18	4.1	0.7	18	95	95	ТТК78
Обед											
Салат овощной Свежесть	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	ТТК56
Суп картофельный с рисом на к/б	250	250	4.3	5.4	40.4	4.3	5.4	40.4	226	226	204
Филе рыбы запечённое	100	100	17.4	8.4	6.1	17.4	8.4	6.1	169	169	488
Картофельное пюре со сливочным маслом	170/10	170/10	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	694
Чай с лимоном	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	944
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	1460	1460	46	55.8	209.3	46	55.8	209.3	1517	1517	

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



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

МКОУ «Пристеновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 3 апреля 2026 г.
Пятый день первой недели

СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	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			
Завтрак											
Каша пшённая вязкая на молоке	250	250	7.5	10.8	58.8	7.5	10.8	58.8	363	363	384
Батончик вафельный	37	37	1.8	8.9	22.9	1.8	8.9	22.9	178	178	ТТК86
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
Хлеб пшеничный в/с	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	ТТК78
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	59
Суп картофельный с горохом на к/б	250	250	7.4	5.4	42.8	7.4	5.4	42.8	249	249	206
Котлета куриная Приоскольская	100	100	15	19.6	21.8	15	19.6	21.8	323	323	ТТК138
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	170/10	170/10	6.1	6.5	37	6.1	6.5	37	231	231	688
Кисель плодово-ягодный*	200	200	0	0	31.8	0	0	31.8	127	127	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	1527	1527	48.3	58.4	285.1	48.3	58.4	285.1	1850	1850	