



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

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



МКОУ «Пристеновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 22 июня 2026 г

Восьмой день второй 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 | 129 |
| Каша молочная рисовая | 250 | 250 | 6.5 | 12.3 | 48.2 | 6.5 | 12.3 | 48.2 | 330 | 330 | 59 |
| Чай чёрный с сахаром | 180 | 180 | 0.2 | 0 | 13.5 | 0.2 | 0 | 13.5 | 52 | 52 | 38 |
| Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 44 | 36 |
| Хлеб пшеничный в/с | 30 | 30 | 2.5 | 0.4 | 10.8 | 2.5 | 0.4 | 10.8 | 57 | 57 | 167 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 100 | 100 | 0.8 | 0.2 | 2.6 | 0.8 | 0.2 | 2.6 | 15 | 15 | 364 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью | 250 | 250 | 4.8 | 10.0 | 35.5 | 4.8 | 10.0 | 35.5 | 251 | 251 | 53 |
| Гуляш | 100 | 100 | 11.5 | 24.1 | 4.7 | 11.5 | 24.1 | 4.7 | 282 | 282 | 1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 180 | 8.9 | 7.4 | 42.5 | 8.9 | 7.4 | 42.5 | 272 | 272 | 43 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 15 | 60 | 60 | 32 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 40 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 76 | 76 | 78 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 84 | 84 | 79 |
| Итого за день | 1520 | 1520 | 44.3 | 70.8 | 225 | 44.3 | 70.8 | 225 | 1711 | 1711 | |



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



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

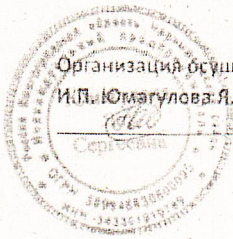
МКОУ «Пристеновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 23 июня 2026 г

Девятый день второй недели

| 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 | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд со сливочным маслом | 30/20 | 30/20 | 2.6 | 14.9 | 11 | 2.6 | 14.9 | 11 | 188 | 188 | 129 |
| Каша молочная пшеничная | 250 | 250 | 6.3 | 12.2 | 45.2 | 6.3 | 12.2 | 45.2 | 316 | 316 | 180 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 200 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 56 | 56 | 38 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 50 | 4.1 | 0.7 | 18 | 4.1 | 0.7 | 18 | 95 | 95 | 35 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.2 | 0.9 | 5.1 | 3.2 | 62 | 62 | 50 |
| Суп картофельный с пшеном | 250 | 250 | 4.6 | 7.5 | 41.1 | 4.6 | 7.5 | 41.1 | 250 | 250 | 192 |
| Жаркое по домашнему из мяса кур | 200 | 200 | 24.4 | 8 | 19.1 | 24.4 | 8 | 19.1 | 246 | 246 | 96 |
| Сок мультифруктовый | 200 | 200 | 1 | 0 | 18.2 | 1 | 0 | 18.2 | 77 | 77 | 33 |
| Хлеб пшеничный в/с | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | 114 | 183 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 84 | 84 | 79 |
| Итого за день | 1400 | 1400 | 52.2 | 49.9 | 209.3 | 52.2 | 49.9 | 209.3 | 1488 | 1488 | |



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

СОБЛАСОВАНО
Директор МКОУ «Пристеновская СШ»
А.Ф. Саматов

МКОУ «Пристеновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 24 июня 2026 г
Десятый день второй недели

| 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 | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд со сливочным маслом | 30/20 | 30/20 | 2.6 | 14.9 | 11 | 2.6 | 14.9 | 11 | 188 | 188 | 129 |
| Каша молочная овсяная | 250 | 250 | 7.2 | 12.7 | 46.5 | 7.2 | 12.7 | 46.5 | 329 | 329 | 181 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 3.3 | 3.5 | 20.5 | 3.3 | 3.5 | 20.5 | 127 | 127 | 18 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 50 | 4.1 | 0.7 | 18 | 4.1 | 0.7 | 18 | 95 | 95 | 35 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной Свежесть | 100 | 100 | 1.5 | 7.1 | 5.2 | 1.5 | 7.1 | 5.2 | 91 | 91 | 56 |
| Суп картофельный с вермишелью и мясом кур | 250 | 250 | 8.1 | 5.7 | 17 | 8.1 | 5.7 | 17 | 152 | 152 | 14 |
| Печень кур, тушеное соусе | 100 | 100 | 20.1 | 8.1 | 3.9 | 20.1 | 3.9 | 3.9 | 169 | 169 | 93 |
| Пюре картофельное | 180 | 180 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 153 | 153 | 29 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.0 | 0.6 | 0.2 | 15.0 | 56 | 56 | 39 |
| Хлеб пшеничный в/с | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | 114 | 183 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 84 | 84 | 79 |
| Итого за день | 1480 | 1480 | 58.5 | 59.6 | 198.6 | 58.5 | 59.6 | 198.6 | 1558 | 1558 | |



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

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Пристеновская СШ»
А.Г. Саматов



МКОУ «Пристеновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 25 июня 2026 г

Одиннадцатый день второй недели

| 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 | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд со сливочным маслом | 30/20 | 30/20 | 2.6 | 14.9 | 11 | 2.6 | 14.9 | 11 | 188 | 188 | 129 |
| Каша молочная ячневая | 250 | 250 | 5.1 | 9.3 | 49.8 | 5.1 | 9.3 | 49.8 | 303 | 303 | 172 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 200 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 56 | 56 | 38 |
| Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 44 | 36 |
| Хлеб пшеничный в/с | 30 | 30 | 2.5 | 0.4 | 10.8 | 2.5 | 0.4 | 10.8 | 57 | 57 | 167 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 100 | 100 | 0.8 | 0.2 | 2.6 | 0.8 | 0.2 | 2.6 | 15 | 15 | 364 |
| Суп картофельный с рисом | 250 | 250 | 4.3 | 5.4 | 40.4 | 4.3 | 5.4 | 40.4 | 226 | 226 | 191 |
| Филе кур, тушенное в соусе | 110 | 110 | 21 | 9.5 | 7.8 | 21 | 9.5 | 7.8 | 201 | 201 | 27 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 180 | 8.9 | 7.4 | 42.5 | 8.9 | 7.4 | 42.5 | 272 | 272 | 43 |
| Сок мультифруктовый | 200 | 200 | 1 | 0 | 18.2 | 1 | 0 | 18.2 | 77 | 77 | 33 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 40 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 76 | 76 | 78 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 84 | 84 | 79 |
| Итого за день | 1550 | 1550 | 53.3 | 48.8 | 239.1 | 53.3 | 48.8 | 239.1 | 1599 | 1599 | |