



## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для лагеря с дневным пребыванием

детей в 2026 г.в

МКОУ «Ахтынская СОШ №1» им. С.

Стальского

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| N<br>рек.          | Прием пищи, наименование<br>блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность(ккал) | Вес<br>блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------|----------------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|----------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------------|
|                    |                                        |              | Б                   | Ж     | У     |                                  |              | Б                   | Ж     | У     |                                      |
| 1                  | 2                                      | 3            | 4                   | 5     | 6     | 7                                | 8            | 9                   | 10    | 11    | 12                                   |
| День №1 – завтрак: |                                        |              |                     |       |       |                                  |              |                     |       |       |                                      |
| 206                | Капшагеркулесовая молочная с<br>маслом | 200          | 3,04                | 11,44 | 20,08 | 252,80                           | 250          | 3,80                | 14,30 | 25,10 | 316,00                               |
| 3                  | Бутерброд с сыром                      | 20/10/15     | 7,40                | 12,50 | 11,60 | 195,00                           | 20/10/15     | 7,40                | 12,50 | 11,60 | 195,00                               |
| 114                | Чай сладкий                            | 200          | 0,20                | 0,00  | 15,00 | 58,00                            | 200          | 0,20                | 0,00  | 15,00 | 58,00                                |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 40           | 5,20                | 0,65  | 40,00 | 177,00                           | 30/30        | 5,20                | 0,65  | 40,00 | 177,00                               |

[illegible]

|     |                           |       |       |       |        |         |        |       |        |          |         |
|-----|---------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|----------|---------|
|     | Банан                     | 200   | 0,80  | 0,00  | 22,60  | 92,00   | 200    | 0,80  | 0,00   | 22,60    | 92,00   |
|     | Сок Абрикосовый           | 200   | 1,20  | 0,00  | 28,00  | 112,00  | 200    | 1,20  | 0,00   | 28,00    | 112,00  |
|     | Булочка сдобная           | 200   | 10,00 | 3,00  | 17,00  | 140,00  | 200    | 10,00 | 3,00   | 17,00    | 140,00  |
|     | ИТОГО:                    |       | 75,94 | 69,74 | 243,24 | 1881,20 | -      | 83,47 | 82,633 | 223,2333 | 1946,33 |
|     | День,№3 – завтрак:        |       |       |       |        |         |        |       |        |          |         |
| 76  | Каша манная               | 90    | 22,40 | 12,00 | 4,20   | 218,00  | 100    | 22,40 | 12,00  | 4,20     | 218,00  |
| 52  | Сметана                   | 150   | 6,20  | 14,40 | 46,60  | 325,00  | 200/60 | 6,20  | 14,40  | 46,60    | 325,00  |
|     | Яйцо вареное              | 60    | 0,90  | 0,00  | 5,30   | 21,00   | 50     | 0,90  | 0,00   | 5,30     | 21,00   |
|     | Хлеб пшеничный            | 50/30 | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  | 50/30  | 5,20  | 0,65   | 40,00    | 177,00  |
| 100 | Какао с молоком           | 200   | 2,50  | 3,60  | 28,70  | 152,00  | 200    | 2,50  | 3,60   | 28,70    | 152,00  |
|     | Фруктовый десерт Мандарин | 100   | 10,00 | 3,00  | 17,00  | 140,00  | 200    | 10,00 | 3,00   | 17,00    | 140,00  |
|     | День,№3 – обед:           |       |       |       |        |         |        |       |        |          |         |
| 33  | Суп хинкал                | 200   | 2,40  | 3,60  | 16,08  | 108,00  | 250    | 3,00  | 4,50   | 20,10    | 135,00  |
| 193 | Курица тушенная в соусе   | 90    | 19,50 | 33,40 | 10,20  | 421,00  | 100    | 19,50 | 33,40  | 10,20    | 421,00  |
| 64  | Рис отварной с маслом     | 150   | 6,80  | 12,20 | 45,60  | 326,00  | 180    | 6,80  | 12,20  | 45,60    | 326,00  |
|     | Хлеб пшеничный            | 80    | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  | 50/30  | 5,20  | 0,65   | 40,00    | 177,00  |
|     | Яблоко                    | 150   | 2,20  | 0,00  | 29,40  | 122,00  | 200    | 2,20  | 0,00   | 29,40    | 122,00  |
|     | Сок                       | 200   | 1,20  | 0,00  | 28,00  | 112,00  | 200    | 1,20  | 0,00   | 28,00    | 112,00  |
|     | Булочка сдобная           | 60    | 7,90  | 14,50 | 23,00  | 256,00  | 100    | 7,90  | 14,50  | 23,00    | 256,00  |

|                    |                                 |          |       |        |        |         |          |        |        |          |         |
|--------------------|---------------------------------|----------|-------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|----------|---------|
| ИТОГО:             |                                 |          | 98,00 | 104,40 | 343,48 | 2671,00 | -        | 90,7   | 90,8   | 324,5    | 2442,00 |
| День №4 – завтрак: |                                 |          |       |        |        |         |          |        |        |          |         |
| 69                 | Каша пшеничная молочная         | 150      | 29,80 | 20,00  | 52,00  | 512,00  | 200/20   | 39,73  | 26,67  | 69,33    | 682,67  |
|                    | Чай сладкий                     | 200      | 1,20  | 0,00   | 28,00  | 112,00  | 200      | 1,20   | 0,00   | 28,00    | 112,00  |
| 10                 | Бутерброд с маслом и сыром      | 20/10/15 | 8,80  | 13,40  | 16,30  | 225,00  | 20/10/15 | 8,80   | 13,40  | 16,30    | 225,00  |
|                    | Хлеб пшеничный                  | 40       | 5,20  | 0,65   | 40,00  | 177,00  | 30/30    | 5,20   | 0,65   | 40,00    | 177,00  |
|                    | Яблоко                          | 100      | 0,80  | 0,00   | 22,60  | 92,00   | 200      | 0,80   | 0,00   | 22,60    | 92,00   |
| День №4 – обед:    |                                 |          |       |        |        |         |          |        |        |          |         |
| 170                | Суп перловый с овощами          | 200/10   | 3,36  | 4,24   | 13,12  | 103,20  | 250/10   | 4,20   | 5,30   | 16,40    | 129,00  |
| 194                | Котлеты из говядины             | 100      | 13,90 | 15,00  | 7,40   | 223,00  | 100/30   | 13,90  | 15,00  | 7,40     | 223,00  |
| 54                 | Картофельное пюре               | 150      | 8,40  | 10,80  | 41,20  | 303,00  | 150      | 8,40   | 10,80  | 41,20    | 303,00  |
|                    | Салат нарезка помидоры и огурцы | 60       | 0,90  | 0,00   | 5,30   | 21,00   | 50       | 0,90   | 0,00   | 5,30     | 21,00   |
|                    | Хлеб пшеничный                  | 80       | 5,20  | 0,65   | 40,00  | 177,00  | 50/30    | 5,20   | 0,65   | 40,00    | 177,00  |
| 101                | Сок абрикосовый                 | 200      | 0,40  | 0,00   | 23,60  | 94,00   | 200      | 0,40   | 0,00   | 23,60    | 94,00   |
|                    |                                 | 200      | 0,80  | 0,00   | 22,60  | 92,00   | 200      | 0,80   | 0,00   | 22,60    | 92,00   |
|                    |                                 |          |       |        |        |         |          |        |        |          |         |
|                    | Молоко                          | 200      | 10,00 | 3,00   | 7,00   | 102,00  | 200      | 10,00  | 3,00   | 7,00     | 102,00  |
|                    | Печенье                         | 26       | 0,80  | 0,00   | 22,60  | 92,00   | 200      | 0,80   | 0,00   | 22,60    | 92,00   |
| ИТОГО:             |                                 |          | 89,56 | 67,74  | 341,72 | 2325,20 | -        | 99,533 | 75,467 | 339,7333 | 2429,67 |
| День №5 – завтрак: |                                 |          |       |        |        |         |          |        |        |          |         |
| 83                 | Каша рисовая молочная           | 90       | 13,8  | 22,00  | 1,80   | 259,00  | 100      | 13,8   | 22,00  | 1,80     | 259,00  |
| 122                | Сметана                         | 150      | 5,00  | 9,20   | 21,40  | 188,00  | 200      | 5,00   | 9,20   | 21,40    | 188,00  |
|                    | Яйцо отварное                   | 60       | 5,10  | 4,60   | 0,30   | 63,00   | 40       | 5,10   | 4,60   | 0,30     | 63,00   |
| 96                 | Чай сладкий                     | 200      | 4,90  | 5,00   | 32,50  | 190,00  | 200      | 4,90   | 5,00   | 32,50    | 190,00  |
|                    | Хлеб пшеничный                  | 50       | 5,20  | 0,65   | 40,00  | 177,00  | 50/30    | 5,20   | 0,65   | 40,00    | 177,00  |



[illegible]



[illegible]

|                     |                             |          |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
|---------------------|-----------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|---------|
|                     | Хлеб пшеничный              | 50       | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  | 50/30    | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  |
|                     | Чай сладкий                 |          |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
| День №1 – обед:     |                             | 200      | 10,00 | 3,00  | 17,00  | 140,00  | 200      | 10,00 | 3,00  | 17,00  | 140,00  |
| 38                  | Суп хинкал с овощами        | 200      | 2,08  | 4,24  | 11,44  | 92,80   | 250      | 2,60  | 5,30  | 14,30  | 116,00  |
| 149                 | Коллета куриная             | 90       | 13,80 | 11,60 | 15,20  | 226,00  | 100      | 13,80 | 11,60 | 15,20  | 226,00  |
| 50                  | Картофельное пюре           | 150      | 4,40  | 8,60  | 27,00  | 206,00  | 180      | 4,40  | 8,60  | 27,00  | 206,00  |
|                     | Овощисвежие(помидор)        | 50       | 0,90  | 0,00  | 5,30   | 21,00   | 50       | 0,90  | 0,00  | 5,30   | 21,00   |
|                     | Яблоко                      | 100      | 0,80  | 0,00  | 22,60  | 92,00   | 200      | 0,80  | 0,00  | 22,60  | 92,00   |
|                     | Сок абрикосовый             | 200      | 1,20  | 0,00  | 28,00  | 112,00  | 200      | 1,20  | 0,00  | 28,00  | 112,00  |
|                     | Хлеб пшеничный              | 50       | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  | 50/30    | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  |
|                     |                             |          |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
|                     | Булочка сладкая             | 60       | 4,30  | 5,10  | 36,40  | 209,00  | 50       | 4,30  | 5,10  | 36,40  | 209,00  |
| ИТОГО:              |                             |          | 67,68 | 61,14 | 277,54 | 1914,80 |          | 63,90 | 57,10 | 244,00 | 1729,00 |
| День №12 – завтрак: |                             |          |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
| 145                 | Гренки с яйцом и молоком    | 150      | 26,80 | 21,80 | 41,40  | 474,00  | 200/10   | 26,80 | 21,80 | 41,40  | 474,00  |
| 161                 | Какао с молоком             | 200      | 2,50  | 3,60  | 28,70  | 146,00  | 200      | 2,50  | 3,60  | 28,70  | 146,00  |
| 3                   | Бутерброд с маслом и сыром  | 20/10/15 | 7,40  | 12,50 | 11,60  | 195,00  | 20/10/15 | 7,40  | 12,50 | 11,60  | 195,00  |
|                     | Хлеб пшеничный              | 30/30    | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  | 30/30    | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  |
| День №12 – обед:    |                             |          |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
| 30                  | Борщ с мясом                | 200/10   | 1,60  | 3,44  | 5,52   | 58,40   | 250/10   | 2,00  | 4,30  | 6,90   | 73,00   |
| 81                  | Курица запеченная           | 90       | 19,20 | 12,10 | 0,70   | 188,00  | 100      | 19,20 | 12,10 | 0,70   | 188,00  |
| 64                  | Макаронны из делия отварные | 150      | 6,80  | 12,20 | 45,60  | 326,00  | 180      | 6,80  | 12,20 | 45,60  | 326,00  |
|                     | Овощисвежие(огурец)         | 60       | 1,20  | 0,00  | 3,60   | 19,00   | 50       | 1,20  | 0,00  | 3,60   | 19,00   |

|     |                                 |          |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
|-----|---------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|---------|
|     | Сок абрикосовый                 | 200      | 1,20  | 0,00  | 28,00  | 112,00  | 200      | 1,20  | 0,00  | 28,00  | 112,00  |
|     | Апельсин                        | 200      | 0,80  | 0,00  | 21,40  | 84,00   | 200      | 0,80  | 0,00  | 21,40  | 84,00   |
|     | Хлебпшеничный, ржаной           | 50       | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  | 50/30    | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  |
|     | Булочка сдобная                 | 60       | 5,60  | 6,40  | 9,40   | 116,00  | 200      | 5,60  | 6,40  | 9,40   | 116,00  |
|     | ИТОГО:                          |          | 83,50 | 73,34 | 275,92 | 2072,40 |          | 83,90 | 74,20 | 277,30 | 2087,00 |
|     | День№13— завтрак:               |          |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
| 168 | Каша пшениная молочная с маслом | 200      | 6,00  | 8,24  | 33,20  | 238,40  | 250      | 7,50  | 10,30 | 41,50  | 298,00  |
| 3   | Бутерброд с маслом и сыром      | 20/10/15 | 7,40  | 12,50 | 11,60  | 195,00  | 20/10/15 | 7,40  | 12,50 | 11,60  | 195,00  |
| 685 | Чай с сахаром                   | 200      | 0,20  | 0,00  | 15,00  | 58,00   | 200      | 0,20  | 0,00  | 15,00  | 58,00   |
|     | Яблоко                          | 100      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
|     | День№13— обед:                  |          |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
| 257 | Суп гороховый                   | 200      | 11,60 | 8,96  | 3,68   | 142,40  | 250      | 14,50 | 11,20 | 4,60   | 178,00  |
| 89  | Гуляш из говядины               | 90       | 28,70 | 11,80 | 0,90   | 226,00  | 106      | 28,70 | 11,80 | 0,90   | 226,00  |
| 122 | Макароны с маслом               | 150      | 5,00  | 9,20  | 21,40  | 188,00  | 200      | 5,00  | 9,20  | 21,40  | 188,00  |
|     | Салат свежий                    | 60       | 0,90  | 0,00  | 5,30   | 21,00   | 50       | 0,90  | 0,00  | 5,30   | 21,00   |
|     | Банан                           | 200      | 2,20  | 0,00  | 29,40  | 122,00  | 200      | 2,20  | 0,00  | 29,40  | 122,00  |
|     | Кисель                          | 200      | 1,20  | 0,00  | 28,00  | 112,00  | 200      | 1,20  | 0,00  | 28,00  | 112,00  |
|     | Хлеб пшеничный                  | 50       | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  | 50/30    | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  |
|     | День№13—полдникв11-00           |          |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
|     | Йогурт пищевой                  | 200      | 10,00 | 3,00  | 7,00   | 102,00  | 200      | 10,00 | 3,00  | 7,00   | 102,00  |
|     | Печенье                         | 40       | 4,80  | 8,50  | 48,40  | 288,00  | 75       | 4,80  | 8,50  | 48,40  | 288,00  |
|     | ИТОГО:                          |          | 83,20 | 62,85 | 243,88 | 1869,80 |          | 87,60 | 67,15 | 253,10 | 1965,00 |
|     | День№14— завтрак:               |          |       |       |        |         |          |       |       |        |         |
| 143 | Каша пшеничная молочная         | 200      | 5,44  | 7,20  | 64,60  | 352,00  | 250      | 6,80  | 9,00  | 80,75  | 440,00  |

|     |                                     |     |       |       |        |         |       |       |       |        |         |
|-----|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 116 | Какао с молоком                     | 200 | 4,90  | 5,00  | 32,50  | 190,00  | 200   | 4,90  | 5,00  | 32,50  | 190,00  |
|     | Сметана                             | 30  |       |       |        |         |       |       |       |        |         |
|     | Хлеб пшеничный                      | 50  | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  | 50/30 | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  |
|     | День №14 – обед:                    |     |       |       |        |         |       |       |       |        |         |
| 33  | Суп овощной с макаронными изделиями | 200 | 1,76  | 3,60  | 10,16  | 80,00   | 250   | 2,20  | 4,50  | 12,70  | 100,00  |
| 76  | Котлета из говядины                 | 90  | 22,40 | 12,00 | 4,20   | 218,00  | 100   | 22,40 | 12,00 | 4,20   | 218,00  |
| 51  | Картофельное пюре                   | 150 | 4,00  | 8,20  | 36,40  | 222,00  | 180   | 4,00  | 8,20  | 36,40  | 222,00  |
|     | Салат свежий                        | 60  | 1,20  | 0,00  | 3,60   | 19,00   | 50    | 1,20  | 0,00  | 3,60   | 19,00   |
| 101 | Чай сладкий с лимоном               | 200 | 0,40  | 0,00  | 23,60  | 94,00   | 200   | 0,40  | 0,00  | 23,60  | 94,00   |
|     | Хлеб пшеничный                      | 50  | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  | 50/30 | 5,20  | 0,65  | 40,00  | 177,00  |
|     | Яблоко                              | 100 |       |       |        |         |       |       |       |        |         |
|     | Булочка сдобная                     | 60  | 4,30  | 5,10  | 36,40  | 209,00  | 50    | 4,30  | 5,10  | 36,40  | 209,00  |
|     | ИТОГО:                              |     | 60,40 | 48,80 | 300,86 | 1854,00 |       | 62,20 | 51,50 | 319,55 | 1962,00 |