

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Ахтынская СОШ №2»

Магамедалиева З.Б.

От «02» июня 2025г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ «ОРЛЕНОК»
МКОУ «Ахтынская СОШ №2» на 2025 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ахтынская средняя
общеобразовательная школа №2»
Магамедалиева З.Б.

Примерное 14-дневное меню
для МКОУ «Ахтынская средняя общеобразовательная школа №2»

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Б	вещест Ж	ва У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.

День 1

	завтрак													
213	Яйцо варенное	шт	5	5		63	0,06	0,6	0,01	0	5	2	77	1
	Сметана	25		25		1248	0,03	0,4	107	0,3	9	88	61	0,2
1	Хлеб пшеничный	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	3,51	1,05
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58		6,00	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34

	обед													
63	Суп гороховый		20	2	8	140								

16	Маслоны опилные	100	108	155	155	161	0.08	0	0	0	0.5	10.0	4	0.8
025.01	Курная тушеная	80	4	5	5	171		2	0	0	10	0	50	1
	Итого:													
17	Хлебобулочный	50	2	1	15	7	0.15	0	0	4	14.1	0.001	35.1	1.05
199	Смесь прочная	100	0.1	1	19	110	0.01	2	110	0.1	4			14

Датум		Дань 1												
4	Хлебобулочный	50	117	117	16.13	197.11	0.06	0.17	0.05	0.46	19.24	59.2	36	0.45
194	Булочные сырые	15.10	4.17	4.02	19.57	179.17	0.04	0.08	0	0	0	66.4	0	0.53
1	Хлебобулочный	50	2	1	15	7	0.15	0	0	4	14.1	0.001	35.1	1.05
199	Хлебобулочный	100	8.04	10.6	16	58	0	0	0	0	0.5	1.70	4.1	0.124

Итого:															
147.04	Супы	150	115	117	13.17	151	0.090	0.00			15	24.30	19.68	53.12	0.87
максимальный															
120	Пюре	150	5	13	30	132	0.04	18.17	25.5	30.98	27.75	8.4	80.0	1.01	
самостоятельный															
440	Курная	100	133.9	161.0	156	161.24	0	2.65	0	0	18	25.70	0	1.10	
гидратно:															
сырая:															
	Хлебцы	100			12	0.5	0.012	1.18	33	0.9	13.01	19.94	12.7	0.852	
формованный															
1	Хлебобулочный	50	2	1	15	7	0.15	0	0	4	14.1	0.001	35.1	1.05	

Датум		Дань 3												
	Булочные	7	88	1	40									

	хлебе													
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
	Печенье	шт			25	50								

	обед													
509,04	Каша гречневая рассыпчат.	150	7,46	6	36	302	0,18	0	0,02	1,7	67,5	12,98	208,5	3,95
462	Тефтели мясные	80	8	13,0	1,	160	0,02	0,36	0,09	1,53	15,03	12,6	189	0,41
40	Салат витамин.	50	0,9	2,07	26,3	53	0,01	3,78	0,23	2,78	9,6	20,71	102	0,54
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
372	Компот из яблок	200			12	35	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66

День 4

	завтрак													
	Каша молочная рисовая		9	11	43	277								
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
	Чай сладкий	100	1,2	0,24	9,24	84	0,04	0	0	0	5,6	8	26	0,4

	обед													
	Каши пшеничная		6	6	29	277								

	рассып													
7025,01	Курица тушеная	80	4	5	3	174		2	0	0	10	6	36	1
	Борщ на бульоне		5	3	8	94								
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
399	Сок фруктовый	200	0,1		25	110	0,01	2	110	0,1	4	7	7	14

День 5

	Сметана	25		25		248	0,03	0,4	107	0,3	9	88	61	0,2
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
693	Каво с молоком	200	5	4	44	178	0,05	2,06	0,01	0,17	15,2	158,70	126,20	0,67
	Печенье	шт			25	50								

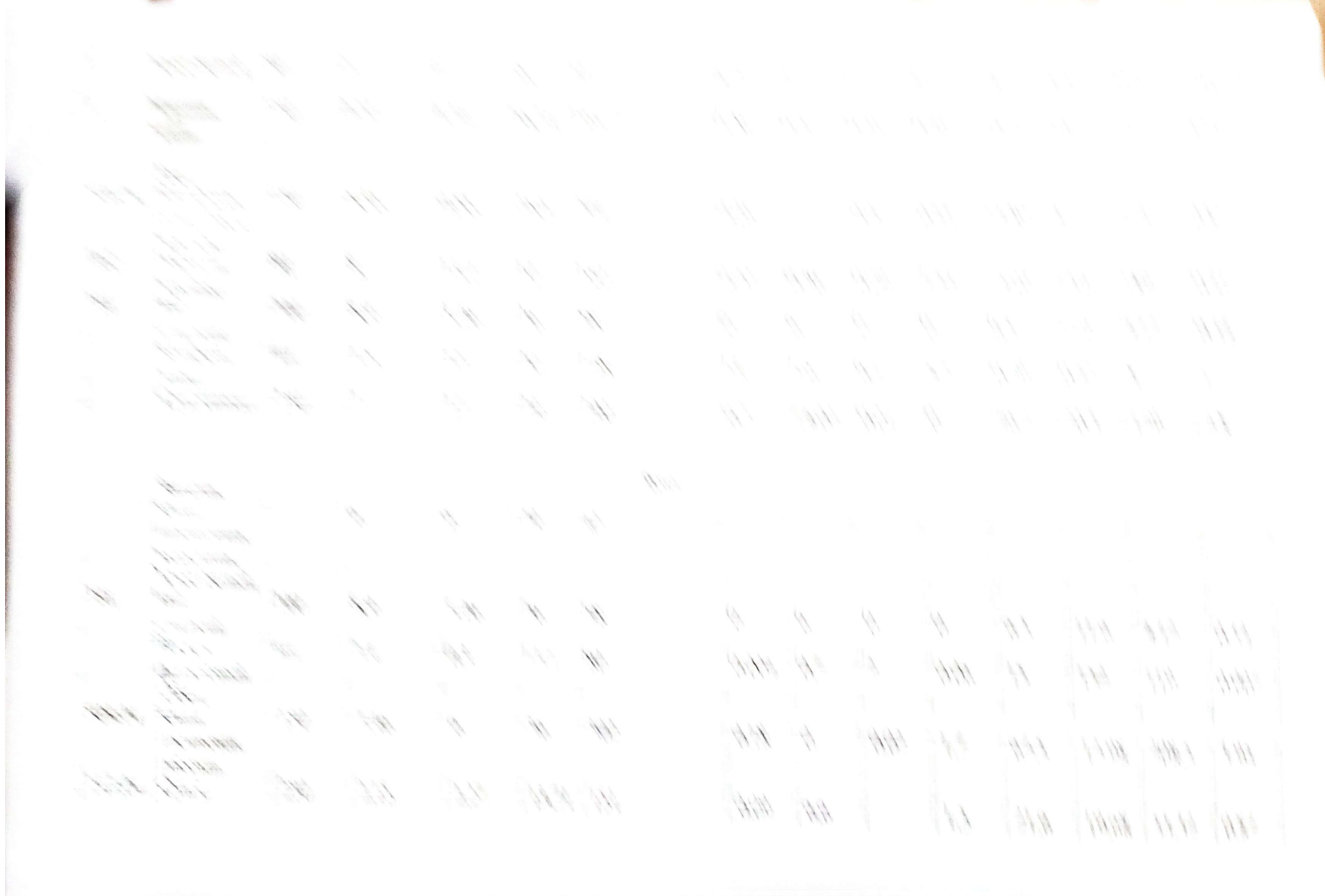
обед

	Плов с говядиной		2	4	19	377								
63	Суп гороховый		20	2	8	140	140							
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34

День 6

Завтрак

	Голубцы													
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34



1. ~~1.1.1.1~~
 1.1.1.1
 1.1.1.1
 1.1.1.1

1.1.1.1
 1.1.1.1

1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1
 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1

1.1.1.1

1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1
 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1
 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1
 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1

1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1
 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1
 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1
 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1
 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1
 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Table 1													
No.	Name	Age	Sex	Religion	Marital Status	Education	Occupation	Income	Assets	Liabilities	Net Worth	Credit Score	Risk Rating
1	John Doe	35	M	Christian	Married	High School	Teacher	\$45,000	\$120,000	\$15,000	\$105,000	720	Low
2	Jane Smith	42	F	Muslim	Single	College	Engineer	\$60,000	\$80,000	\$20,000	\$60,000	750	Low
3	Mike Johnson	28	M	Hindu	Married	University	Software Engineer	\$75,000	\$150,000	\$30,000	\$120,000	780	Low
4	Sarah Lee	31	F	Buddhist	Single	High School	Retail	\$30,000	\$40,000	\$10,000	\$30,000	680	Medium
5	David Kim	45	M	Christian	Married	College	Manager	\$55,000	\$90,000	\$25,000	\$65,000	730	Low
6	Emily White	25	F	Muslim	Single	University	Student	\$15,000	\$20,000	\$5,000	\$15,000	650	Medium
7	Robert Brown	50	M	Hindu	Married	High School	Construction	\$40,000	\$70,000	\$18,000	\$52,000	700	Low
8	Lisa Green	38	F	Buddhist	Single	College	Marketing	\$50,000	\$60,000	\$12,000	\$48,000	710	Low
9	James Wilson	41	M	Christian	Married	University	Finance	\$65,000	\$110,000	\$28,000	\$82,000	760	Low
10	Alice Taylor	29	F	Muslim	Single	High School	Healthcare	\$35,000	\$50,000	\$8,000	\$42,000	690	Medium
11	Kevin Davis	33	M	Hindu	Married	College	IT Support	\$42,000	\$65,000	\$15,000	\$50,000	705	Low
12	Nancy Miller	48	F	Buddhist	Single	University	Research	\$58,000	\$75,000	\$18,000	\$57,000	725	Low
13	Christopher Hall	27	M	Christian	Married	High School	Truck Driver	\$38,000	\$55,000	\$12,000	\$43,000	685	Medium
14	Michelle Adams	36	F	Muslim	Single	College	Education	\$48,000	\$62,000	\$14,000	\$48,000	715	Low
15	Daniel Garcia	44	M	Hindu	Married	University	Lawyer	\$70,000	\$130,000	\$35,000	\$95,000	790	Low
16	Stephanie Baker	26	F	Buddhist	Single	High School	Sales	\$28,000	\$38,000	\$7,000	\$31,000	675	Medium
17	Matthew Clark	39	M	Christian	Married	College	Engineering	\$52,000	\$85,000	\$22,000	\$63,000	735	Low
18	Olivia Lewis	32	F	Muslim	Single	University	Writing	\$40,000	\$58,000	\$10,000	\$48,000	700	Low
19	Benjamin King	47	M	Hindu	Married	High School	Manufacturing	\$43,000	\$68,000	\$16,000	\$52,000	708	Low
20	Sophia Wright	24	F	Buddhist	Single	College	Art	\$20,000	\$25,000	\$4,000	\$21,000	640	Medium
21	Isaac Scott	37	M	Christian	Married	University	Business	\$57,000	\$95,000	\$24,000	\$71,000	755	Low
22	Grace Young	30	F	Muslim	Single	High School	Customer Service	\$32,000	\$45,000	\$6,000	\$38,000	680	Medium
23	Samuel Allen	43	M	Hindu	Married	College	Operations	\$46,000	\$72,000	\$17,000	\$55,000	712	Low
24	Chloe Hill	23	F	Buddhist	Single	High School	Freelance	\$18,000	\$22,000	\$3,000	\$19,000	630	Medium
25	Jonathan King	46	M	Christian	Married	University	Consulting	\$62,000	\$105,000	\$30,000	\$75,000	770	Low
26	Madeline Green	28	F	Muslim	Single	College	Design	\$36,000	\$52,000	\$9,000	\$43,000	695	Medium
27	Andrew Baker	34	M	Hindu	Married	High School	Logistics	\$41,000	\$63,000	\$14,000	\$49,000	702	Low
28	Evelyn Clark	49	F	Buddhist	Single	University	History	\$54,000	\$78,000	\$19,000	\$59,000	720	Low
29	Gregory Lewis	29	M	Christian	Married	College	IT	\$44,000	\$67,000	\$15,000	\$52,000	707	Low
30	Hannah King	35	F	Muslim	Single	High School	Event Planning	\$34,000	\$48,000	\$7,000	\$41,000	682	Medium
31	Isabella Allen	42	F	Hindu	Married	University	Public Relations	\$59,000	\$92,000	\$26,000	\$66,000	760	Low
32	Julian Hill	25	M	Buddhist	Single	High School	Warehouse	\$29,000	\$40,000	\$8,000	\$32,000	670	Medium
33	Karen Scott	38	F	Christian	Married	College	Human Resources	\$49,000	\$70,000	\$16,000	\$54,000	718	Low
34	Leo Young	40	M	Muslim	Single	University	Science	\$51,000	\$74,000	\$18,000	\$56,000	722	Low
35	Mia King	27	F	Hindu	Married	High School	Food Service	\$31,000	\$43,000	\$6,000	\$37,000	678	Medium
36	Noah Green	36	M	Buddhist	Single	College	Software Development	\$53,000	\$82,000	\$21,000	\$62,000	738	Low
37	Oliver Baker	44	M	Christian	Married	High School	Construction	\$43,000	\$68,000	\$16,000	\$52,000	708	Low
38	Peter Clark	26	M	Muslim	Single	University	Research	\$40,000	\$58,000	\$10,000	\$48,000	700	Low
39	Quinn Lewis	39	F	Hindu	Married	College	Marketing	\$48,000	\$62,000	\$12,000	\$48,000	710	Low
40	Rachel King	41	F	Buddhist	Single	High School	Retail	\$30,000	\$40,000	\$10,000	\$20,000	680	Medium
41	Samuel Allen	33	M	Christian	Married	University	Finance	\$65,000	\$110,000	\$28,000	\$82,000	760	Low
42	Tina Hill	24	F	Muslim	Single	High School	Customer Service	\$32,000	\$45,000	\$6,000	\$38,000	680	Medium
43	Victor Scott	43	M	Hindu	Married	College	Operations	\$46,000	\$72,000	\$17,000	\$55,000	712	Low
44	Wendy King	23	F	Buddhist	Single	High School	Freelance	\$18,000	\$22,000	\$3,000	\$19,000	640	Medium
45	Xavier Green	46	M	Christian	Married	University	Consulting	\$62,000	\$105,000	\$30,000	\$75,000	770	Low
46	Yara Baker	28	F	Muslim	Single	College	Design	\$36,000	\$52,000	\$9,000	\$43,000	695	Medium
47	Zoe Clark	34	F	Hindu	Married	High School	Logistics	\$41,000	\$63,000	\$14,000	\$49,000	702	Low
48	Adam Lewis	49	M	Buddhist	Single	University	History	\$54,000	\$78,000	\$19,000	\$59,000	720	Low
49	Bella King	29	F	Christian	Married	College	IT	\$44,000	\$67,000	\$15,000	\$52,000	707	Low
50	Carl Young	35	M	Muslim	Single	High School	Event Planning	\$34,000	\$48,000	\$7,000	\$41,000	682	Medium

14.1	Копирование	80	8	13,0	10	160	0,02	0,36	0,09	1,53	15,03	12,6	189	0,41
14.2	Копирование	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34
	Копирование	100	1,5	12	20	148	13	1,6	6,1	3,2	0,29	0,42	8	1
	Копирование	250	7	17	29	290	0,2	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8

Лист 14

Средняя														
	Копирование		6	6	20	42								
14.1	Копирование	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34
	Копирование	100	2,4	0,3	17,1	80	0,004	0,7	2	0,06	15	152	119	0,007
Общая														
14.1.14	Копирование	150	7,46	6	36	302	0,18	0	0,02	1,7	67,5	12,98	208,5	3,95
14.1.14	Копирование	250	2,15	2,27	13,71	151	0,09	6,6		1,5	21,6	19,68	53,32	0,87
	Копирование	200			24	103	0,012	1,18	33	0,9	13,01	19,94	12,7	0,852
	Копирование				10	41								
1	Копирование	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05