

Утверждено
Директор МКОУ
«Ахтынская СОШ №2»
Магамедовна З.Б.



**10-дневное меню для летнего
оздоровительного лагеря «Орленок»
при МКОУ «Ахтынская СОШ №2»
на 2026 год**

**Примерное десятидневное меню
летнего оздоровительного лагеря «Орленок»
при МКОУ «Ахтынская СОШ №2 им. В. Эмирова» на 2026 год**

день

п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,55	8,33	35,09	241,11
	№11	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77
	№15.1	Сыр порциями	20	5,07	5,07	6,47	80,0
	№382	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	86,4
		Хлеб	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Обед					
	№45	Салат нарезка помидоры и огурцы	100	1,30	10,10	8,30	129,30
	№101.2	Суп вермишелевый	250/25	8,3	5,6	21,3	172,0
	№259	Плов с мясом	185	18,95	13,57	18,61	280,93
	№375	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	85,40
		Хлеб	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
		Яблоко	100	0,3	-	8,6	40,0
	Итого			33,41	36,74	150,28	1111,0

2 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				12,3	
	№173	Каша молочная рисовая	125	4,0	4,0	11,28	107,6
	№175	Чай с сахаром	200	-	-	0,06	86,4
	№171	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,30	77
		Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	16,8	62,8
		Хлеб	40	4,8	0,36		86,4
		Обед				3,72	
	№45	Салат нарезка помидоры и огурцы	50	1,06	10,10	22,3	110,0
	№102	Суп гороховый	250	6,2	5,6	35,30	167,0
	№204	Макаронные изделия отварные	150	5,50	5,30	0,34	211,2
	№145	Гуляш из мяса	80	3,46	0,41	31,4	45,8
	№349	Компот из сухофруктов	200	0,6			124
		Хлеб	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№341	Банан	200	0,9	0,2	8,1	40,0
				35,47	48,76	159,68	1274,14

3 день

№ п.п.	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№135	Каша пшеничная	150	18,20	6,23	29	248,11
	№11	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	81	77
	№151	Сыр порциями	20	5,07	5,07	0,06	80,0
	№382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	6,47	152
		Хлеб	40	4,8	0,36	28,7	86,4
		Обед				16,8	
	№45	Салат нарезка помидоры и огурцы	100	1,30	10,10		129,30
	№82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	8,30	111,11
	№196	Каша гречневая	100	5,80	3,60	10,81	175
	№162	Гуляш из мяса	70	21,68	22,21	30,00	80
	№349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	6,7	331,53
		Хлеб	40	4,8	0,36	31,4	124,0
		Полдник				16,8	86,4
		Яблоко	100				
	Итого						1206,54

4 день

№ п.п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,55	8,33	35,09	241,11
	№1/1	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77
	№15/1	Сыр порциями	20	5,07	5,07	6,47	80,0
	№382	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	86,4
		Хлеб	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Обед					
	№45	Салат нарезка помидоры и огурцы	100	1,30	10,10	8,30	129,30
	№101/2	Суп овощной	250/25	9,76	6,82	19,01	175,10
	№259	Плов с мясом	185	18,95	13,57	18,61	280,93
	№375	Компот из ягод	200	0,30	0,04	20,80	85,40
		Хлеб	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
		Яблоко	100	0,3	-	8,6	40,0
	Итого			57,64	79,12	163,79	1264,18,0

5 день

№ п.п.	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№135	Каша манная	150	18,20	6,23	29	248,11
	№1/1	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	81	77
	№15/1	Сыр порциями	20	5,07	5,07	0,06	80,0
	№382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	6,47	152
		Хлеб	40	4,8	0,36	28,7	86,4
		Обед				16,8	
	№45	Салат нарезка помидоры и огурцы	100	1,30	10,10		129,30
	№82	Суп куриный	250				
	№196	Перловка отварная	150	2,21	0,40	12,83	124,00
	№162	Подлива из мяса	80	3,46	0,41	0,34	45,86
	№349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	6,7	331,53
		хлеб	40	4,8	0,36	31,4	124,0
		Полдник				16,8	86,4
		Банан	200				
	Итого				53,8324	152,58	1217,8

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№94	Каша гречневая	150	5,58	6,05	25,46	182,94
№11	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	81	77
№15-1	Сыр порциями	20	5,07	5,07	0,06	80,0
№382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	6,47	152
	Хлеб	40	4,8	0,36	28,7	86,4
	Обед				16,8	
№45	Салат нарезка помидоры и огурцы	100	1,30	10,10		129,30
№82	Суп фасолевый с вермишелью	250				
№196	Пюре картофельное	150				
№162	Гуляш из мяса	70	21,68	22,21	30,00	80
№349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	6,7	331,53
	Хлеб	40	4,8	0,36	31,4	124,0
	Подник				16,8	86,4
	Яблоко	100				
Итого			36,7	37,62	209,95	1325,6

Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№4	Каша кукурузная	150	5,58	6,05	25,46	182,94
№382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	6,47	152
№11	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,30	77
	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	16,8	62,8
	Хлеб	40	4,8	0,36		86,4
	Обед				3,72	
№45	Салат нарезка помидоры и огурцы	50	1,06	10,10	22,3	110,0
№86	Суп Харчо	250				
№204	Макаронные изделия отварные	150	5,50	5,30	0,34	211,2
№145	Гуляш из мяса	80	3,46	0,41	31,4	45,8
№349	Компот из сухофруктов	200	0,6			124
	Хлеб	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Полдник					
	Яблоко	100	0,3	-	8,6	40,0
Итого			39,92	39,23	139,52	1066,44

рецептурный	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,55	8,33	35,09	241,11
1/1	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77
15/1	Сыр порциями	20	5,07	5,07	6,47	80,0
382	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	86,4
	Хлеб	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Обед					
45	Салат нарезка помидоры и огурцы	100	1,30	10,10	8,30	129,30
101/2	Суп чечевичный	250/25				
259	Пюре картофельное					
375	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	85,40
	Хлеб	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Подник					
	Банан	200	0,3	-	8,6	40,0
Итого			38,05	53,97	171,68	1379,69

№ п.п.	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№135	Каша пшеничная	150	18,20	6,23	29	248,11
	№11	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	81	77
	№15/1	Сыр порциями	20	5,07	5,07	0,06	80,0
	№382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	6,47	152
		Хлеб	40	4,8	0,36	28,7	86,4
		Обед				16,8	
	№45	Салат нарезка помидоры и огурцы	100	1,30	10,10		129,30
	№82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	8,30	111,11
		Перловка отварная	150	2,21	0,40	12,83	124,00
	№162	Гуляш из мяса	70	21,68	22,21	30,00	80
	№349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	6,7	331,53
		Хлеб	40	4,8	0,36	31,4	124,0
		Полдник				16,8	86,4

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№173	Каша молочная рисовая	125	4,0	4,0	12,3	107,6
	№111	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	81	77
	№151	Сыр порциями	20	5,07	5,07	0,06	80,0
	№382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	6,47	152
		Хлеб	40	4,8	0,36	28,7	86,4
		Обед				16,8	
	№45	Салат нарезка помидоры и огурцы	100	1,30	10,10		129,30
		Суп куриный	250				111,11
	№196	Каша гречневая	100	5,80	3,60	10,81	175
	№162	Гуляш из мяса	70	21,68	22,21	30,00	80
	№349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	6,7	331,53
		Хлеб	40	4,8	0,36	31,4	124,0
		Полдник				16,8	86,4
		Яблоко	100				
	Итого			46,53	36,40	179,72	1226,55