

СОГЛАСОВАНО.

Начальники лагеря:

Бирюкова О.Н.

24 10 2025 г.

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ «Тормосиновская СШ»

Мопова О.В.

24 10 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

24 10 2025 г.

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря  
возрастной группы 12-18 лет на 2025-2026 год.  
на базе МКОУ «Тормосиновская СШ»

| №<br>рецеп-<br>туры | Приём пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетич.<br>ценность,<br>Ккал |
|---------------------|--------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|---------------------------------|
|                     |                                                  |                    | белки               | жиры  | углеводы |                                 |
| 1                   | 2                                                | 3                  | 4                   | 5     | 6        | 7                               |
| День 1 - ЗАВТРАК    |                                                  |                    |                     |       |          |                                 |
| 1(1)                | Бутерброд со сливочным маслом                    | 30/20              | 2.4                 | 15.4  | 15.1     | 209                             |
| 384(2)              | Каша рисовая вязкая на молоке                    | 250                | 7.1                 | 12.0  | 57.0     | 369                             |
| 943(3)              | Чай чёрный с сахаром                             | 200                | 0.22                | 0     | 15.0     | 57.7                            |
| ТТК78               | Хлеб пшеничный в/с                               | 50                 | 4.1                 | 0.6   | 18.0     | 95                              |
|                     | Всего                                            | 550                | 13.82               | 28.0  | 105.1    | 730.7                           |
| ОБЕД                |                                                  |                    |                     |       |          |                                 |
| 751                 | Огурцы свежие (нарезка)                          | 100                | 0.75                | 0.12  | 2.62     | 15                              |
| ТТК53               | Борщ со свежей капустой,<br>картофелем и фасолью | 250                | 4.9                 | 10.0  | 36.2     | 254                             |
| 591                 | Гуляш                                            | 100                | 11.5                | 24.1  | 5.0      | 283                             |
| 384(2)              | Каша перловая со сливочным<br>маслом             | 170/10             | 5.1                 | 8.7   | 35.6     | 241                             |
| ТТК33               | Сок мультифруктовый                              | 200                | 0                   | 0     | 23       | 92                              |
| ТТК78               | Хлеб пшеничный                                   | 40                 | 3.3                 | 0.6   | 14.4     | 76                              |
| ТТК79               | Хлеб ржаной                                      | 40                 | 2.8                 | 0.5   | 17.0     | 84                              |
|                     | Всего                                            | 910                | 28.35               | 44.02 | 133.82   | 1045                            |
|                     | Итого за день                                    | 1460               | 42.17               | 72.02 | 238.92   | 1775.7                          |

## День 2 - ЗАВТРАК

|                  |                                         |          |      |      |       |        |
|------------------|-----------------------------------------|----------|------|------|-------|--------|
| 1(1)             | Бутерброд со сливочным маслом           | 30/20    | 2.4  | 15.4 | 15.1  | 209    |
| 384(2)           | Каша ячневая вязкая на молоке           | 250      | 8.2  | 12.5 | 39.7  | 348    |
| 943(3)           | Чай чёрный с сахаром                    | 200      | 0.22 | 0    | 15.0  | 57.7   |
| ТТК36            | Яблоко                                  | 100      | 0.4  | 0.4  | 9.8   | 44     |
| ТТК78            | Хлеб пшеничный в/с                      | 50       | 4.1  | 0.6  | 18.0  | 95     |
|                  | Всего                                   | 650      | 15.3 | 28.9 | 97.6  | 753.7  |
| ОБЕД             |                                         |          |      |      |       |        |
| 79(3)            | Салат из белокочанной капусты           | 100      | 2.1  | 6.8  | 12.5  | 120    |
| 197              | Рассольник Петербургский                | 250      | 6.5  | 6.3  | 18.4  | 155    |
| 643              | Филе кур, тушённое в соусе              | 100      | 18.1 | 7.2  | 7.3   | 167    |
| 682(2)           | Рис отварной со сливочным маслом        | 170/10   | 4.6  | 10.3 | 32.7  | 242    |
| 944(2)           | Чай с лимоном                           | 200/7    | 0.5  | 0.2  | 15.1  | 57     |
| ТТК78            | Хлеб пшеничный                          | 40       | 3.3  | 0.6  | 14.4  | 76     |
| ТТК79            | Хлеб ржаной                             | 40       | 2.8  | 0.5  | 17.0  | 84     |
|                  | Всего                                   | 917      | 37.9 | 31.9 | 117.4 | 901    |
|                  | Итого за день                           | 1567     | 53.2 | 60.8 | 215.0 | 1654.7 |
| День 3 - ЗАВТРАК |                                         |          |      |      |       |        |
| 21               | Бутерброд с сыром и сливочным<br>маслом | 30/10/25 | 8.3  | 15.9 | 10.9  | 220    |
| 235              | Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 250      | 5.8  | 9.1  | 27.5  | 215    |
| 943(3)           | Чай чёрный с сахаром                    | 200      | 0.22 | 0    | 15.0  | 57.7   |

|                            |                                                 |              |              |              |               |               |
|----------------------------|-------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный в/с                              | 50           | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>565</b>   | <b>18.42</b> | <b>25.6</b>  | <b>71.4</b>   | <b>587.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                |                                                 |              |              |              |               |               |
| 751                        | Огурцы свежие (нарезка)                         | 100          | 0.75         | 0.12         | 2.62          | 15            |
| 217(3)                     | Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б | 250          | 2.4          | 2.8          | 16.5          | 101           |
| 601                        | Плов                                            | 200          | 12.0         | 11.4         | 25.4          | 248           |
| ТТК33                      | Сок мультифруктовый                             | 200          | 0            | 0            | 23            | 92            |
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76            |
| ТТК79                      | Хлеб ржаной                                     | 40           | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>830.0</b> | <b>21.25</b> | <b>15.42</b> | <b>98.82</b>  | <b>616</b>    |
|                            | <b>Итого за день</b>                            | <b>1395</b>  | <b>39.67</b> | <b>41.02</b> | <b>170.32</b> | <b>1203.7</b> |
| <b>День 4 - ЗАВТРАК</b>    |                                                 |              |              |              |               |               |
| 1(1)                       | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20        | 2.4          | 15.4         | 15.1          | 209           |
| 384(2)                     | Каша манная вязкая на молоке                    | 250          | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348           |
| 943(3)                     | Чай чёрный с сахаром                            | 200          | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7          |
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный в/с                              | 50           | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>550</b>   | <b>14.92</b> | <b>28.5</b>  | <b>87.8</b>   | <b>709.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                |                                                 |              |              |              |               |               |
| ТТК56                      | Салат овощной Свежесть                          | 100          | 2            | 13.5         | 5.8           | 153           |
| 204(3)                     | Суп картофельный с рисом на к/б                 | 250          | 2.4          | 3.0          | 18.1          | 109           |
| 488(3)                     | Рыба припущенная -филе                          | 100          | 14.3         | 11.7         | 5.4           | 184           |
| 299(2)                     | Картофельное пюре со сливочным маслом           | 170/10       | 3.8          | 12.6         | 24.9          | 228           |
| 944(2)                     | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0.5          | 0.2          | 15.1          | 57            |
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76            |
| ТТК79                      | Хлеб ржаной                                     | 40           | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>917</b>   | <b>29.1</b>  | <b>42.1</b>  | <b>100.7</b>  | <b>891</b>    |
|                            | <b>Итого за день</b>                            | <b>1467</b>  | <b>44.02</b> | <b>70.6</b>  | <b>188.5</b>  | <b>1600.7</b> |
| <b>День 5 - ЗАВТРАК</b>    |                                                 |              |              |              |               |               |
| 384(2)                     | Каша пшённая вязкая на молоке                   | 250          | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348           |
| ТТК86                      | Батончик вафельный                              | 37           | 1.8          | 8.9          | 22.9          | 178           |
| 943(3)                     | Чай чёрный с сахаром                            | 200          | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7          |
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный в/с                              | 50           | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>537</b>   | <b>14.32</b> | <b>22</b>    | <b>95.6</b>   | <b>678.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                |                                                 |              |              |              |               |               |
| 59                         | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 100          | 1.16         | 6.6          | 4.16          | 83            |
| 206(3)                     | Суп картофельный с горохом на к/б               | 250          | 5.8          | 5.5          | 18.9          | 148           |
| ТТК42                      | Котлета куриная                                 | 100          | 13.8         | 34.5         | 16.1          | 430           |
| 414(1)                     | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 170/10       | 6.2          | 9.3          | 39.2          | 266           |
| 883                        | Кисель плодово-ягодный*                         | 180          | 0            | 0            | 28.7          | 114           |
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76            |
| ТТК79                      | Хлеб ржаной                                     | 40           | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>890</b>   | <b>33.06</b> | <b>57.0</b>  | <b>138.46</b> | <b>1201</b>   |
|                            | <b>Итого за день</b>                            | <b>1427</b>  | <b>47.38</b> | <b>79.0</b>  | <b>234.06</b> | <b>1879.7</b> |
| <b>День 6 – не рабочий</b> |                                                 |              |              |              |               |               |
| <b>День 7 – не рабочий</b> |                                                 |              |              |              |               |               |
| <b>День 8 - ЗАВТРАК</b>    |                                                 |              |              |              |               |               |
| 1(1)                       | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20        | 2.4          | 15.4         | 15.1          | 209           |

|                          |                                                 |             |              |              |               |                |
|--------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 384(2)                   | Каша рисовая вязкая на молоке                   | 250         | 7.1          | 12.0         | 57.0          | 369            |
| 943(3)                   | Чай чёрный с сахаром                            | 200         | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7           |
| ТТК36                    | Яблоко                                          | 100         | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 44             |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный в/с                              | 50          | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>650</b>  | <b>14.22</b> | <b>28.4</b>  | <b>114.9</b>  | <b>774.7</b>   |
| <b>ОБЕД</b>              |                                                 |             |              |              |               |                |
| 751                      | Огурцы свежие (нарезка)                         | 100         | 0.75         | 0.12         | 2.62          | 15             |
| ТТК53                    | Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью   | 250         | 4.9          | 10.0         | 36.2          | 254            |
| 591                      | Гуляш                                           | 100         | 11.5         | 24.1         | 5.0           | 283            |
| 378                      | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180         | 8.8          | 8.1          | 42.4          | 279            |
| 868(2)                   | Компот из смеси сухофруктов*                    | 200         | 0.6          | 0            | 32.3          | 132            |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76             |
| ТТК79                    | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>910</b>  | <b>32.65</b> | <b>43.42</b> | <b>149.92</b> | <b>1123</b>    |
|                          | <b>Итого за день</b>                            | <b>1560</b> | <b>46.87</b> | <b>71.82</b> | <b>264.82</b> | <b>1897.7</b>  |
| <b>День 9 - ЗАВТРАК</b>  |                                                 |             |              |              |               |                |
| 1(1)                     | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20       | 2.4          | 15.4         | 15.1          | 209            |
| 384(2)                   | Каша пшеничная вязкая на молоке                 | 250         | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348            |
| 943(3)                   | Чай чёрный с сахаром                            | 200         | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7           |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный в/с                              | 50          | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>550</b>  | <b>14.91</b> | <b>28.5</b>  | <b>87.8</b>   | <b>709.7</b>   |
| <b>ОБЕД</b>              |                                                 |             |              |              |               |                |
| 59                       | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 100         | 1.0          | 7.0          | 4.17          | 83.33          |
| 206(3)                   | Суп картофельный с пшеном на к/б                | 250         | 11.0         | 8.0          | 16.5          | 167            |
| ТТК102                   | Котлета куриная по-домашнему                    | 90          | 11.4         | 16.3         | 18.1          | 211            |
| 414(1)                   | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 170/10      | 6.2          | 9.3          | 39.2          | 266            |
| ТТК33                    | Сок мультифруктовый                             | 200         | 0            | 0            | 23            | 92             |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76             |
| ТТК79                    | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>900</b>  | <b>35,7</b>  | <b>41.7</b>  | <b>132.37</b> | <b>904.33</b>  |
|                          | <b>Итого за день</b>                            | <b>1450</b> | <b>50.61</b> | <b>70.2</b>  | <b>220.17</b> | <b>1614.03</b> |
| <b>День 10 - ЗАВТРАК</b> |                                                 |             |              |              |               |                |
| 1(1)                     | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20       | 2.4          | 15.4         | 15.1          | 209            |
| 384(2)                   | Каша овсяная вязкая на молоке                   | 250         | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348            |
| 959                      | Какао с молоком                                 | 200         | 3.2          | 2.7          | 25.0          | 137            |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный в/с                              | 50          | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>550</b>  | <b>17.9</b>  | <b>31.2</b>  | <b>97.8</b>   | <b>789</b>     |
| <b>ОБЕД</b>              |                                                 |             |              |              |               |                |
| ТТК56                    | Салат овощной Свежесть                          | 100         | 2            | 13.5         | 5.8           | 153            |
| 217(3)                   | Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б | 250         | 2.4          | 2.8          | 16.5          | 101            |
| 592(2)                   | Печень, тушённая в соусе                        | 100         | 20.1         | 8.1          | 3.9           | 169            |
| 299(2)                   | Картофельное пюре со сливочным маслом           | 170/10      | 3.8          | 12.6         | 24.9          | 228            |
| 944(2)                   | Чай с лимоном                                   | 200/7       | 0.5          | 0.2          | 15.1          | 57             |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76             |
| ТТК79                    | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>917</b>  | <b>34.9</b>  | <b>38.3</b>  | <b>97.6</b>   | <b>868</b>     |
|                          | <b>Итого за день</b>                            | <b>1467</b> | <b>52.8</b>  | <b>69.5</b>  | <b>195.4</b>  | <b>1657</b>    |
| <b>День 11 - ЗАВТРАК</b> |                                                 |             |              |              |               |                |
| 1(1)                     | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20       | 2.4          | 15.4         | 15.1          | 209            |
| 384(2)                   | Каша ячневая вязкая на молоке                   | 250         | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348            |

|                             |                                                 |             |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 943(3)                      | Чай чёрный с сахаром                            | 200         | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7          |
| ТТК78                       | Хлеб пшеничный в/с                              | 30          | 2.5          | 0.4          | 10.8          | 57            |
| ТТК36                       | Яблоко                                          | 140         | 0.6          | 0.6          | 13.7          | 62            |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>670</b>  | <b>13.92</b> | <b>28.9</b>  | <b>94.3</b>   | <b>733.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                 |             |              |              |               |               |
| 751                         | Огурцы свежие (нарезка)                         | 100         | 0.75         | 0.12         | 2.62          | 15            |
| 204(3)                      | Суп картофельный с рисом на к/б                 | 250         | 2.4          | 3.0          | 18.1          | 109           |
| 618                         | Тефтели из индейки с соусом                     | 70/30       | 17.1         | 12.3         | 6.7           | 206           |
| 378                         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным   | 140/10      | 7.4          | 6.8          | 35.4          | 233           |
| ТТК33                       | Сок мультифруктовый                             | 200         | 0            | 0            | 23            | 92            |
| ТТК78                       | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76            |
| ТТК79                       | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84            |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>880</b>  | <b>33.75</b> | <b>23.32</b> | <b>117.22</b> | <b>815</b>    |
|                             | <b>Итого за день</b>                            | <b>1550</b> | <b>47.67</b> | <b>52.22</b> | <b>211.52</b> | <b>1548.7</b> |
| <b>День 12 - ЗАВТРАК</b>    |                                                 |             |              |              |               |               |
| 21                          | Бутерброд с сыром и сливочным маслом            | 30/10/25    | 8.3          | 15.9         | 10.9          | 220           |
| 384(2)                      | Каша манная вязкая на молоке                    | 250         | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348           |
| 943(3)                      | Чай чёрный с сахаром                            | 200         | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7          |
| ТТК78                       | Хлеб пшеничный в/с                              | 50          | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95            |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>565</b>  | <b>20.82</b> | <b>29.0</b>  | <b>83.6</b>   | <b>720.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                 |             |              |              |               |               |
| 59                          | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 100         | 1.16         | 6.6          | 4.16          | 83            |
| 206(3)                      | Суп картофельный с горохом на к/б               | 250         | 5.8          | 5.5          | 18.9          | 148           |
| ТТК42                       | Котлета куриная Приоскольская                   | 100         | 13.8         | 34.5         | 16.1          | 430           |
| 414(1)                      | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 170/10      | 6.2          | 9.3          | 39.2          | 266           |
| 944(2)                      | Чай с лимоном                                   | 200/7       | 0.5          | 0.2          | 15.1          | 57            |
| ТТК78                       | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76            |
| ТТК79                       | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84            |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>917</b>  | <b>33.56</b> | <b>57.2</b>  | <b>124.86</b> | <b>1144</b>   |
|                             | <b>Итого за день</b>                            | <b>1482</b> | <b>54.38</b> | <b>86.2</b>  | <b>208.46</b> | <b>1864.7</b> |
| <b>День 13 – не рабочий</b> |                                                 |             |              |              |               |               |
| <b>День 14 – не рабочий</b> |                                                 |             |              |              |               |               |

\* - блюда обеденного рациона, подлежащие витаминизации.

Номера рецептур указаны по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. 2009г.