



15.01.2026 г.

15.01.2026 г.

**Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря
возрастной группы 12-18 лет на 2026 год
на базе МКОУ Тормосиновская СШ**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 - ЗАВТРАК						
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша рисовая вязкая на молоке	250	6.5	12.3	48.2	330
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18.0	95
	Всего	550	13.8	28.1	92	669
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.8	0.2	2.6	15
ТТК53	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	250	4.8	10.0	35.5	251
591	Гуляш	100	11.5	24.1	4.7	282
384	Каша перловая со сливочным маслом	180	5.2	7.9	36.1	236
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	810	29.4	43.3	128.5	1021
	Итого за день	1360	43.2	71.4	220.5	1690
День 2 - ЗАВТРАК						
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша ячневая вязкая на молоке	250	5.1	9.3	49.8	303
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	630	11.2	25.2	96.2	648
ОБЕД						
79	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80
197	Рассольник Петербургский	250	4.7	6.7	39.6	239
643	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201
682	Рис отварной со сливочным маслом	180	5.9	9.3	41.5	273
944	Чай с лимоном	200	0.6	0.2	15.0	56
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	920	39.8	31.9	141.4	1009
	Итого за день	1550	51	57.1	237.6	1657
День 3 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	8.3	15.9	10.9	220
235	Суп молочный с макаронными	250	5.8	8.6	27.5	211

	изделиями					
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
	Всего	555	18	25.3	67.3	563
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.8	0.2	2.6	15
204	Суп картофельный с пшеном на к/б	250	4.6	7.5	41.1	250
646	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
ТТК78	Хлеб пшеничный	60	4.9	0.8	21.7	114
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	850	34.4	19.7	134	851
	Итого за день	1405	52.4	45	201.3	1414
День 4 - ЗАВТРАК						
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша манная вязкая на молоке	250	3.8	9.1	38.9	252
959	Какао с молоком	200	3.3	3.5	20.5	127
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95
	Всего	550	13.8	28.2	88.4	662
ОБЕД						
ТТК56	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91
204	Суп картофельный с рисом на к/б	250	4.3	5.4	40.4	226
488	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3.3	5.4	22.8	153
944	Чай с лимоном	200	0.6	0.2	15.0	56
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	910	32.2	27.6	120.9	855
	Итого за день	1460	46	55.8	209.3	1517
День 5 - ЗАВТРАК						
384	Каша пшённая вязкая на молоке	250	7.5	10.8	58.8	363
ТТК86	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	617	12.8	20.7	117.1	698
ОБЕД						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.2	62
206	Суп картофельный с горохом на к/б	250	7.4	5.4	42.8	249
ТТК138	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19.6	21.8	323
688	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.1	6.5	37	231
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	31.8	127
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	910	35.5	37.7	168	1152
	Итого за день	1527	48.3	58.4	285.1	1850

День 6 – не рабочий						
День 7 – не рабочий						
День 8 - ЗАВТРАК						
1	2	3	4	5	6	7
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша рисовая вязкая на молоке	250	6.5	12.3	48.2	330
943	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	610	12.2	28	93.3	671
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.8	0.2	2.6	15
ТТК53	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	250	4.8	10.0	35.5	251
591	Гуляш	100	11.5	24.1	4.7	282
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.9	7.4	42.5	272
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15	60
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	910	32.1	42.8	131.7	1040
	Итого за день	1520	44.3	70.8	225	1711
День 9 - ЗАВТРАК						
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	5.1	9.3	49.8	303
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95
	Всего	550	12.4	25.1	93.6	642
ОБЕД						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.2	62
204	Суп картофельный с пшеном на к/б	250	4.6	7.5	41.1	250
590	Жаркое по-домашнему из мяса кур	200	24.4	8	19.1	246
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
ТТК78	Хлеб пшеничный	60	4.9	0.8	21.7	114
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	850	38.6	21.9	120.4	833
	Итого за день	1400	51	47	214	1475
День 10 - ЗАВТРАК						
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша овсяная вязкая на молоке	250	7.2	12.7	46.5	329
959	Какао с молоком	200	3.3	3.5	20.5	127
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95
	Всего	550	17.2	31.8	96	739
ОБЕД						
ТТК56	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91
208	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	5.7	17	152
592	Печень кур, тушенная в соусе	100	20.1	8.1	3.9	169
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3.3	5.4	22.8	153
944	Чай с лимоном	200	0.5	0.2	15	56

ТТК78	Хлеб пшеничный	60	4.9	0.8	21.7	114
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	930	41.2	27.8	102.6	819
	Итого за день	1480	58.4	59.6	198.6	1558
1	2	3	4	5	6	7
День 11 - ЗАВТРАК						
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша ячневая вязкая на молоке	250	5.1	9.3	49.8	303
943	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего	610	10.8	25	94.9	644
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.8	0.2	2.6	15
204	Суп картофельный с рисом на к/б	250	4.3	5.4	40.4	226
643	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.9	7.4	42.5	272
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	920	42.1	23.6	142.9	951
	Итого за день	1530	52.9	48.6	237.8	1595
День 12 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	8.3	15.9	10.9	220
384	Каша молочная манная	250	3.8	9.1	38.9	252
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
	Всего	555	16	25.8	79	604
ОБЕД						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.2	62
206	Суп картофельный с горохом на к/б	250	7.4	5.4	42.8	249
ТТК138	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19.6	21.8	323
688	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.1	6.5	37	231
944	Чай с лимоном	200	0.5	0.2	15	56
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	910	36	37.9	151.2	1081
	Итого за день	1465	52	63.7	230.2	1685
День 13 – не рабочий						
День 14 – не рабочий						

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