



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Утверждаю  
Директор Подкова

СОГЛАСОВАНО.  
Начальник лагеря:  
Бирюкова О.Н.

**МКОУ «Тормосиновская СШ»**  
меню оздоровительного лагеря  
на 30 марта 2026 г.  
Первый день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
<b>Завтрак</b>											
<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/20	30/20	2.4	15.4	15.1	2.4	15.4	15.1	209	209	1(1)
<i>Каша рисовая вязкая на молоке</i>	250	250	6.5	12.3	48.2	6.5	12.3	48.2	330	330	384
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	50	50	4.1	0.7	18.0	4.1	0.7	18.0	95	95	ТТК78
<b>Обед</b>											
<i>Огурцы свежие (нарезка)</i>	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	751
<i>Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью</i>	250	250	4.8	10.0	35.5	4.8	10.0	35.5	251	251	ТТК53
<i>Гуляш</i>	100	100	11.5	24.1	4.7	11.5	24.1	4.7	282	282	591
<i>Каша перловая со сливочным маслом</i>	170/10	170/10	5.2	7.9	36.1	5.2	7.9	36.1	236	236	384
<i>Сок мультифруктовый</i>	200	200	1	0	18,2	1	0	18.2	77	77	ТТК33
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
<b>Итого за день</b>	1360	1360	43,2	71.4	220.5	43,2	71.4	220.5	1690	1690	



Организация осуществляющая питание  
И.П. Юмагулова Я.С.



Утверждаю  
Директор Подовой В.

СОГЛАСОВАНО.  
Начальник лагеря:  
Бирюкова О.Н.

## МКОУ «Тормосиновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 31 марта 2026 г.

Второй день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
<b>Завтрак</b>											
<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	1
<i>Каша ячневая вязкая на молоке</i>	250	250	5.1	9.3	49.8	5.1	9.3	49.8	303	303	384
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
<i>Яблоко</i>	100	100	0.4	0.4	9.8	0.4	0.4	9.8	44	44	847
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	ТТК78
<b>Обед</b>											
<i>Салат из белокачанной капусты</i>	100	100	1.5	5.1	7.1	1.5	5.1	7.1	80	80	79
<i>Рассольник Петербургский</i>	250	250	4.7	6.7	39.6	4.7	6.7	39.6	239	239	197
<i>Филе кур, тушёное в соусе</i>	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	643
<i>Рис отварной со сливочным маслом</i>	170/10	170/10	5.9	9.3	41.5	5.9	9.3	41.5	273	273	682
<i>Чай с лимоном</i>	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	944
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
<b>Итого за день</b>	1550	1550	51.0	57.1	237.6	51.0	57.1	237.6	1657	1657	



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Утверждаю  
Директор Подкова О.В.

СОГЛАСОВАНО.  
Начальник лагеря:  
Бирюкова О.Н.

**МКОУ «Тормосиновская СШ»**  
меню оздоровительного лагеря  
на 1 апреля 2026 г.  
Третий день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
			Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет			
<b>Завтрак</b>											
<i>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</i>	30/25/10	30/25/10	8.3	15.9	10.9	8.3	15.9	10.9	220	220	21
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	250	250	5.8	8.6	27.5	5.8	8.6	27.5	211	211	235
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
<b>Обед</b>											
<i>Огурцы свежие (нарезка)</i>	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	751
<i>Суп картофельный с пшеном на к/б</i>	250	250	4.6	7.5	41.1	4.6	7.5	41.1	250	250	204
<i>Плов из птицы</i>	200	200	20.3	10.7	33.4	20.3	10.7	33.4	311	311	646
<i>Сок мультифруктовый</i>	200	200	1	0	18.2	1	0	18.2	77	77	ТТК33
<i>Хлеб пшеничный</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	ТТК78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
<b>Итого за день</b>	1405	1405	52,4	45	201.3	52,4	45	201.3	1414	1414	



Организация, осуществляющая питание  
И.П. Юмагулова Я.С.



Утверждаю  
Директор Попов В.

СОГЛАСОВАНО.  
Начальник лагеря:  
Бирюкова О.Н.

**МКОУ «Тормосиновская СШ»**  
меню оздоровительного лагеря  
на 2 апреля 2026 г.  
Четвертый день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
			Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет			
<b>Завтрак</b>											
<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	1
<i>Каша манная вязкая на молоке</i>	250	250	3.8	9.1	38.9	3.8	9.1	38.9	252	252	384
<i>Какао с молоком</i>	200	200	3.3	3.5	20.5	3.3	3.5	20.5	127	127	959
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	50	50	4.1	0.7	18	4.1	0.7	18	95	95	ТТК78
<b>Обед</b>											
<i>Салат овощной Свежесть</i>	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	ТТК56
<i>Суп картофельный с рисом на к/б</i>	250	250	4.3	5.4	40.4	4.3	5.4	40.4	226	226	204
<i>Филе рыбы запечённое</i>	100	100	17.4	8.4	6.1	17.4	8.4	6.1	169	169	488
<i>Картофельное пюре со сливочным маслом</i>	170/10	170/10	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	694
<i>Чай с лимоном</i>	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	944
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>1460</b>	<b>46</b>	<b>55.8</b>	<b>209.3</b>	<b>46</b>	<b>55.8</b>	<b>209.3</b>	<b>1517</b>	<b>1517</b>	



Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



СОГЛАСОВАНО.  
Начальник лагеря:  
Бирюкова О.Н.

## МКОУ «Тормосиновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 3 апреля 2026 г.

Пятый день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
<b>Завтрак</b>											
<i>Каша пшённая вязкая на молоке</i>	250	250	7.5	10.8	58.8	7.5	10.8	58.8	363	363	384
<i>Батончик вафельный</i>	37	37	1.8	8.9	22.9	1.8	8.9	22.9	178	178	ТТК86
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	ТТК78
<b>Обед</b>											
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	59
<i>Суп картофельный с горохом на к/б</i>	250	250	7.4	5.4	42.8	7.4	5.4	42.8	249	249	206
<i>Котлета куриная Приоскольская</i>	100	100	15	19.6	21.8	15	19.6	21.8	323	323	ТТК138
<i>Макаронные изделия отварные со сливочным маслом</i>	170/10	170/10	6.1	6.5	37	6.1	6.5	37	231	231	688
<i>Кисель плодово-ягодный*</i>	200	200	0	0	31.8	0	0	31.8	127	127	883
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
<b>Итого за день</b>	<b>1527</b>	<b>1527</b>	<b>48.3</b>	<b>58.4</b>	<b>285.1</b>	<b>48.3</b>	<b>58.4</b>	<b>285.1</b>	<b>1850</b>	<b>1850</b>	

