



МКОУ «Тормосиновская СШ»

меню оздоровительного

лагеря

на 01 июня 2026 г.

Первый 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			
Завтрак											
<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
<i>Каша молочная рисовая</i>	250	250	6.5	12.3	48.2	6.5	12.3	48.2	330	330	59
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	50	50	4.1	0.7	18.0	4.1	0.7	18.0	95	95	35
Обед											
<i>Огурцы свежие</i>	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
<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	53
<i>Гуляш</i>	100	100	11.5	24.1	4.7	11.5	24.1	4.7	282	282	1
<i>Каша перловая со сливочным маслом</i>	180	180	5.2	7.9	36.1	5.2	7.9	36.1	236	236	189
<i>Сок мультифруктовый</i>	200	200	1	0	18,2	1	0	18.2	77	77	33
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
Итого за день	1460	1460	43,2	71.4	220.5	43,2	71.4	220.5	1690	1690	



МКОУ «Тормосиновская СШ»

меню оздоровительного

лагеря

на 2 июня 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	
Завтрак											
<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
<i>Каша молочная ячневая</i>	250	250	5.1	9.3	49.8	5.1	9.3	49.8	303	303	172
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
<i>Яблоко</i>	100	100	0.4	0.4	9.8	0.4	0.4	9.8	44	44	36
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	167
Обед											
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	100	100	1.5	5.1	7.1	1.5	5.1	7.1	80	80	40
<i>Рассольник Петербургский</i>	250	250	4.7	6.7	39.6	4.7	6.7	39.6	239	239	136
<i>Филе кур, тушёное в соусе</i>	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	27
<i>Рис отварной со сливочным маслом</i>	180	180	5.9	9.3	41.5	5.9	9.3	41.5	273	273	190
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	39
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
Итого за день	1550	1550	51.0	57.1	238.6	51.0	57.1	238.6	1657	1657	



МКОУ «Тормосиновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 3 июня 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			
Завтрак											
<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	70
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	250	250	5.8	8.6	27.5	5.8	8.6	27.5	211	211	68
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
Обед											
<i>Огурцы свежие</i>	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
<i>Суп картофельный с пшеном</i>	250	250	4.6	7.5	41.1	4.6	7.5	41.1	250	250	192
<i>Плов из птицы</i>	200	200	20.3	10.7	33.4	20.3	10.7	33.4	311	311	41
<i>Сок мультифруктовый</i>	200	200	1	0	18.2	1	0	18.2	77	77	33
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
Итого за день	1405	1405	52,4	45	201.6	52,4	45	201.6	1414	1414	



МКОУ «Тормосиновская СШ»

меню оздоровительного

лагеря

на 4 июня 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			
Завтрак											
<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
<i>Каша молочная манная</i>	250	250	3.8	9.1	38.9	3.8	9.1	38.9	252	252	176
<i>Какао с молоком</i>	200	200	3.3	3.5	20.5	3.3	3.5	20.5	127	127	18
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	50	50	4.1	0.7	18	4.1	0.7	18	95	95	35
Обед											
<i>Салат овощной Свежесть</i>	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	56
<i>Суп картофельный с рисом</i>	250	250	4.3	5.4	40.4	4.3	5.4	40.4	226	226	191
<i>Филе рыбы запечёное</i>	100	100	17.4	8.4	6.1	17.4	8.4	6.1	169	169	13
<i>Пюре картофельное</i>	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	29
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	39
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
Итого за день	1460	1460	47	55.8	209.3	47	55.8	209.3	1517	1517	



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

МКОУ «Тормосиновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 5 июня 2026 г
Пятый 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			
Завтрак											
<i>Каша молочная пшённая</i>	250	250	7.5	10.8	58.8	7.5	10.8	58.8	363	363	178
<i>Батончик вафельный</i>	37	37	1.8	8.9	22.9	1.8	8.9	22.9	178	178	86
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
<i>Яблоко</i>	100	100	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	36
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	167
Обед											
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	50
<i>Суп картофельный с горохом</i>	250	250	7.4	5.4	42.8	7.4	5.4	42.8	249	249	135
<i>Котлета куриная Приоскольская</i>	100	100	15	19.6	21.8	15	19.6	21.8	323	323	138
<i>Макаронные изделия отварные со сливочным маслом</i>	180	180	6.1	6.5	37	6.1	6.5	37	231	231	30
<i>Компот из вишни сушёной</i>	200	200	0	0	16	0	0	16	64	64	281
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
Итого за день	1527	1527	48.3	58.4	269.3	48.3	58.4	269.3	1787	1787	

