



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

МКОУ «Тормосиновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 15 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 16 июня 2026 г.
Второй день первой недели

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

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 17 июня 2026 г.
Третий 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											
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	30/25/10	8.3	15.9	10.9	8.3	15.9	10.9	220	220	70
Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	5.8	8.6	27.5	5.8	8.6	27.5	211	211	68
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
Хлеб пшеничный в/с	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
Обед											
Огурцы свежие	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
Суп картофельный с пшеном	250	250	4.6	7.5	41.1	4.6	7.5	41.1	250	250	192
Плов из птицы	200	200	20.3	10.7	33.4	20.3	10.7	33.4	311	311	41
Сок мультифруктовый	200	200	1	0	18.2	1	0	18.2	77	77	33
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Хлеб ржаной	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 18 июня 2026 г

Четвертый день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийнос ть, ккал.		№ реце пта
			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 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	



МКОУ «Тормосиновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 19 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	

