



МКОУ «Тормосиновская СШ»

меню оздоровительного
лагеря

на 22 июня 2026 г

Восьмой день второй 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 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>	180	180	0.2	0	13.5	0.2	0	13.5	52	52	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>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 гречневая рассыпчатая</i>	180	180	8.9	7.4	42.5	8.9	7.4	42.5	272	272	43
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	200	0	0	15	0	0	15	60	60	32
<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	1520	1520	44.3	70.8	225	44.3	70.8	225	1711	1711	



МКОУ «Тормосиновская СШ»

меню оздоровительного
лагеря

на 23 июня 2026 г

Девятый день второй недели



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

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											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
Каша молочная пшеничная	250	250	6.3	12.2	45.2	6.3	12.2	45.2	316	316	180
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	50	50	4.1	0.7	18	4.1	0.7	18	95	95	35
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	50
Суп картофельный с пшеном	250	250	4.6	7.5	41.1	4.6	7.5	41.1	250	250	192
Жаркое по домашнему из мяса кур	200	200	24.4	8	19.1	24.4	8	19.1	246	246	96
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	1400	1400	52.2	49.9	209.3	52.2	49.9	209.3	1488	1488	



МКОУ «Тормосиновская СШ»
 меню оздоровительного
 лагеря
 на 24 июня 2026
 Десятый день второй недели



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

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 овсяная</i>	250	250	7.2	12.7	46.5	7.2	12.7	46.5	329	329	181
<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 вермишелью и мясом кур</i>	250	250	8.1	5.7	17	8.1	5.7	17	152	152	14
<i>Печень кур, тушенов соусе</i>	100	100	20.1	8.1	3.9	20.1	3.9	3.9	169	169	93
<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>	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	1480	1480	58.5	59.6	198.6	58.5	59.6	198.6	1558	1558	



[Handwritten signature]

МКОУ «Тормосиновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 25 июня 2026 г
Одиннадцатый день второй недели



Организация осуществляющая питание:
 И.П. Юматулова А.С.

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 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>Огурцы свежие</i>	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
<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 кур , тушенное в соусе</i>	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	27
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	180	8.9	7.4	42.5	8.9	7.4	42.5	272	272	43
<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	1550	1550	53.3	48.8	239.1	53.3	48.8	239.1	1599	1599	