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

Утверждаю:
Директор Попова О.В.

МКОУ
«Тормосиновская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 26 октября 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	
Завтрак											
Бутерброд со сливочным маслом	***30/20***	***30/20***	***2.6***	***14.9***	***11***	***2.6***	***14.9***	***11***	***188***	***188***	***129***
Каша молочная рисовая	***250***	***250***	***6.5***	***12.3***	***48.2***	***6.5***	***12.3***	***48.2***	***330***	***330***	***59***
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***	***18.0***	***4.1***	***0.7***	***18.0***	***95***	***95***	***35***
Обед											
Огурцы свежие	***100***	***100***	***0.8***	***0.2***	***2.6***	***0.8***	***0.2***	***2.6***	***15***	***15***	***364***
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	***250***	***250***	***4.8***	***10.0***	***35.5***	***4.8***	***10.0***	***35.5***	***251***	***251***	***53***
Гуляш	***100***	***100***	***11.5***	***24.1***	***4.7***	***11.5***	***24.1***	***4.7***	***282***	***282***	***1***
Каша перловая со сливочным маслом	***180***	***180***	***5.2***	***7.9***	***36.1***	***5.2***	***7.9***	***36.1***	***236***	***236***	***189***
Сок мультифруктовый	***200***	***200***	***1***	***0***	***18,2***	***1***	***0***	***18.2***	***77***	***77***	***33***
Хлеб пшеничный в/с	***40***	***40***	***3.3***	***0.6***	***14.4***	***3.3***	***0.6***	***14.4***	***76***	***76***	***78***
Хлеб ржаной	***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**	

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

Утверждаю:
Директор Попова О.В.

МКОУ«Тормосиновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 27 октября 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											
Бутерброд со сливочным маслом	***30/20***	***30/20***	***2.6***	***14.9***	***11***	***2.6***	***14.9***	***11***	***188***	***188***	***129***
Каша молочная ячневая	***250***	***250***	***5.1***	***9.3***	***49.8***	***5.1***	***9.3***	***49.8***	***303***	***303***	***172***
Чай чёрный с сахаром	***200***	***200***	***0.6***	***0.2***	***14.8***	***0.6***	***0.2***	***14.8***	***56***	***56***	***38***
Яблоко	***100***	***100***	***0.4***	***0.4***	***9.8***	***0.4***	***0.4***	***9.8***	***44***	***44***	***36***
Хлеб пшеничный в/с	***30***	***30***	***2.5***	***0.4***	***10.8***	***2.5***	***0.4***	***10.8***	***57***	***57***	***167***
Обед											
Салат из белокочанной капусты	***100***	***100***	***1.5***	***5.1***	***7.1***	***1.5***	***5.1***	***7.1***	***80***	***80***	***40***
Рассольник Петербургский	***250***	***250***	***4.7***	***6.7***	***39.6***	***4.7***	***6.7***	***39.6***	***239***	***239***	***136***
Филе кур, тушёное в соусе	***110***	***110***	***21***	***9.5***	***7.8***	***21***	***9.5***	***7.8***	***201***	***201***	***27***
Рис отварной со сливочным маслом	***180***	***180***	***5.9***	***9.3***	***41.5***	***5.9***	***9.3***	***41.5***	***273***	***273***	***190***
Чай с сахаром и лимоном	***200***	***200***	***0.6***	***0.2***	***15.0***	***0.6***	***0.2***	***15.0***	***56***	***56***	***39***
Хлеб пшеничный в/с	***40***	***40***	***3.3***	***0.6***	***14.4***	***3.3***	***0.6***	***14.4***	***76***	***76***	***78***
Хлеб ржаной	***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 28 октября 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**	

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

Утверждаю
Директор Попова

МКОУ«Тормосиновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 29 октября 2026 г.

Четвертый 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 со сливочным маслом	***30/20***	***30/20***	***2.6***	***14.9***	***11***	***2.6***	***14.9***	***11***	***188***	***188***	129
Каша молочная манная	***250***	***250***	***3.8***	***9.1***	***38.9***	***3.8***	***9.1***	***38.9***	***252***	***252***	176
Какао с молоком	***200***	***200***	***3.3***	***3.5***	***20.5***	***3.3***	***3.5***	***20.5***	***127***	***127***	18
Хлеб пшеничный в/с	***50***	***50***	***4.1***	***0.7***	***18***	***4.1***	***0.7***	***18***	***95***	***95***	35
Обед											
Салат овощной Свежесть	***100***	***100***	***1.5***	***7.1***	***5.2***	***1.5***	***7.1***	***5.2***	***91***	***91***	***56***
Суп картофельный с рисом	***250***	***250***	***4.3***	***5.4***	***40.4***	***4.3***	***5.4***	***40.4***	***226***	***226***	***191***
Филе рыбы запечёное	***100***	***100***	***17.4***	***8.4***	***6.1***	***17.4***	***8.4***	***6.1***	***169***	***169***	***13***
Картофельное пюре со сливочным маслом	***180***	***180***	***3.3***	***5.4***	***22.8***	***3.3***	***5.4***	***22.8***	***153***	***153***	***29***
Чай с сахаром и лимоном	***200***	***200***	***0.6***	***0.2***	***15.0***	***0.6***	***0.2***	***15.0***	***56***	***56***	***39***
Хлеб пшеничный в/с	***40***	***40***	***3.3***	***0.6***	***14.4***	***3.3***	***0.6***	***14.4***	***76***	***76***	***78***
Хлеб ржаной	***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.

Утверждаю:
Директор Попова О.В.

МКОУ «Тормосиновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 30 октября 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	
Завтрак											
Каша молочная пшённая	***250***	***250***	***7.5***	***10.8***	***58.8***	***7.5***	***10.8***	***58.8***	***363***	***363***	178
Батончик вафельный	***37***	***37***	***1.8***	***8.9***	***22.9***	***1.8***	***8.9***	***22.9***	***178***	***178***	86
Чай чёрный с сахаром	***200***	***200***	***0.6***	***0.2***	***14.8***	***0.6***	***0.2***	***14.8***	***56***	***56***	38
Яблоко	***100***	***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***44***	36
Хлеб пшеничный в/с	***30***	***30***	***2.5***	***0.4***	***10.8***	***2.5***	***0.4***	***10.8***	***57***	***57***	167
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 горохом	***250***	***250***	***7.4***	***5.4***	***42.8***	***7.4***	***5.4***	***42.8***	***249***	***249***	***135***
Котлета куриная Приоскольская	***100***	***100***	***15***	***19.6***	***21.8***	***15***	***19.6***	***21.8***	***323***	***323***	***138***
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	***180***	***180***	***6.1***	***6.5***	***37***	***6.1***	***6.5***	***37***	***231***	***231***	***30***
Компот из вишни сушёной	***200***	***200***	***0***	***0***	***16***	***0***	***0***	***16***	***64***	***64***	***281***
Хлеб пшеничный в/с	***40***	***40***	***3.3***	***0.6***	***14.4***	***3.3***	***0.6***	***14.4***	***76***	***76***	***78***
Хлеб ржаной	***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***	