Утверждаю
Директор Попова О.В.

23.10.2026 г..

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

23.10.2026 г.

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря

возрастной группы 12-18 лет на 2026 год

на базе МКОУ «Тормосиновская СШ»

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 - ЗАВТРАК						
129	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
59	Каша молочная рисовая	250	6.5	12.3	48.2	330
38	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
35	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18.0	95
	Всего	**550**	**13.8**	**28.1**	**92**	**669**
ОБЕД						
364	Огурцы свежие	100	0.8	0.2	2.6	15
53	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	250	4.8	10.0	35.5	251
1	Гуляш	100	11.5	24.1	4.7	282
189	Каша перловая со сливочным маслом	180	5.2	7.9	36.1	236
33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	**910**	**29.4**	**43.3**	**128.5**	**1021**
	Итого за день	**1460**	**43.2**	**71.4**	**220.5**	**1690**
День 2 - ЗАВТРАК						
129	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
172	Каша молочная ячневая	250	5.1	9.3	49.8	303
38	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
36	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
167	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	**630**	**11.2**	**25.2**	**96.2**	**648**
ОБЕД						
40	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80
136	Рассольник Петербургский	250	4.7	6.7	39.6	239
27	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201
190	Рис отварной со сливочным маслом	180	5.9	9.3	41.5	273
39	Чай с сахаром и лимоном	200	0.6	0.2	15.0	56
78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	**920**	**39.8**	**31.9**	**142.4**	**1009**
	Итого за день	**1550**	**51**	**57.1**	**238.6**	**1657**
День 3 - ЗАВТРАК						
70	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	8.3	15.9	10.9	220

68	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.8	8.6	27.5	211
38	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
	Всего	**555**	**18**	**25.3**	**67.6**	**563**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
ОБЕД						
364	Огурцы свежие	100	0.8	0.2	2.6	15
192	Суп картофельный с пшеном	250	4.6	7.5	41.1	250
41	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311
33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
183	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114
79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	**850**	**34.4**	**19.7**	**134**	**851**
	Итого за день	**1405**	**52.4**	**45**	**201.3**	**1414**
День 4 - ЗАВТРАК						
129	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
176	Каша молочная манная	250	3.8	9.1	38.9	252
18	Какао с молоком	200	3.3	3.5	20.5	127
35	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95
	Всего	**550**	**13.8**	**28.2**	**88.4**	**662**
ОБЕД						
56	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91
191	Суп картофельный с рисом	250	4.3	5.4	40.4	226
13	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169
29	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153
39	Чай с сахаром и лимоном	200	0.6	0.2	15.0	56
78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	**910**	**33.2**	**27.6**	**120.9**	**855**
	Итого за день	**1460**	**47**	**55.8**	**209.3**	**1517**
День 5 - ЗАВТРАК						
178	Каша молочная пшённая	250	7.5	10.8	58.8	363
86	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178
38	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
36	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
167	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	**617**	**12.8**	**20.7**	**117.1**	**698**
ОБЕД						
50	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.2	62
135	Суп картофельный с горохом	250	7.4	5.4	42.8	249
138	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19.6	21.8	323
30	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.1	6.5	37	231
281	Компот из вишни сушёной	200	0	0	16	64
78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	**910**	**35.5**	**37.7**	**152.2**	**1089**
	Итого за день	**1527**	**48.3**	**58.4**	**269.3**	**1787**

День 6 – не рабочий						
День 7 – не рабочий						
День 8 - ЗАВТРАК						
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
129	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
59	Каша молочная рисовая	250	6.5	12.3	48.2	330
38	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
36	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
167	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	**610**	**12.2**	**28**	**93.3**	**671**
ОБЕД						
364	Огурцы свежие	100	0.8	0.2	2.6	15
53	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	250	4.8	10.0	35.5	251
1	Гуляш	100	11.5	24.1	4.7	282
43	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	7.4	42.5	272
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15	60
78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	**910**	**32.1**	**42.8**	**131.7**	**1040**
	Итого за день	**1520**	**44.3**	**70.8**	**225**	**1711**
День 9 - ЗАВТРАК						
129	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
180	Каша молочная пшеничная	250	6,3	12,2	45,2	316
38	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
35	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95
	Всего	**550**	**13.6**	**28**	**89**	**655**
ОБЕД						
50	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.2	62
192	Суп картофельный с пшеном	250	4.6	7.5	41.1	250
96	Жаркое по-домашнему из мяса кур	200	24.4	8	19.1	246
33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
183	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114
79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	**850**	**38.6**	**21.9**	**120.4**	**833**
	Итого за день	**1400**	**52.2**	**49.9**	**209.4**	**1488**
День 10 - ЗАВТРАК						
129	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
181	Каша молочная овсяная	250	7.2	12.7	46.5	329
18	Какао с молоком	200	3.3	3.5	20.5	127
35	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95
	Всего	**550**	**17.2**	**31.8**	**96**	**739**
ОБЕД						
56	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91
14	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	5.7	17	152
93	Печень кур, тушенная в соусе	100	20.1	8.1	3.9	169
29	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153
39	Чай с сахаром и лимоном	200	0.6	0.2	15	56
183	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114

79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	**930**	**41.3**	**27.8**	**102.6**	**819**
	Итого за день	**1480**	**58.5**	**59.6**	**198.6**	**1558**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
День 11 - ЗАВТРАК						
129	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
172	Каша молочная ячневая	250	5.1	9.3	49.8	303
38	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0,2	14,8	56
167	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
36	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего	**630**	**11.2**	**25.2**	**96.2**	**648**
ОБЕД						
364	Огурцы свежие	100	0.8	0.2	2.6	15
191	Суп картофельный с рисом	250	4.3	5.4	40.4	226
27	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201
43	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	7.4	42.5	272
33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	**920**	**42.1**	**23.6**	**142.9**	**951**
	Итого за день	**1550**	**53.3**	**48.8**	**239.1**	**1599**
День 12 - ЗАВТРАК						
70	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	8.3	15.9	10.9	220
176	Каша молочная манная	250	3.8	9.1	38.9	252
38	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
	Всего	**555**	**16**	**25.8**	**79**	**604**
ОБЕД						
50	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.2	62
135	Суп картофельный с горохом	250	7.4	5.4	42.8	249
138	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19.6	21.8	323
30	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.1	6.5	37	231
39	Чай с сахаром и лимоном	200	0.6	0.2	15	56
78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	**910**	**36.1**	**37.9**	**151.2**	**1081**
	Итого за день	**1465**	**52.1**	**63.7**	**230.2**	**1685**
День 13 – не рабочий						
День 14 – не рабочий						