

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря

Боженко А.В..

20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

Гладкова Т.А.

20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

20\_\_ г.

**Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря  
возрастной группы 12-18 лет на 2025-2026 год  
на базе МКОУ «Нижнегнутовская СШ»**

| №<br>рецеп-<br>туры     | Приём пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетич.<br>ценность,<br>Ккал |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------|
|                         |                                                  |                    | белки               | жиры         | углеводы      |                                 |
| 1                       | 2                                                | 3                  | 4                   | 5            | 6             | 7                               |
| <b>День 1 - ЗАВТРАК</b> |                                                  |                    |                     |              |               |                                 |
| 1(1)                    | Бутерброд со сливочным маслом                    | 30/20              | 2.4                 | 15.4         | 15.1          | 209                             |
| 384(2)                  | Каша рисовая вязкая на молоке                    | 250                | 7.1                 | 12.0         | 57.0          | 369                             |
| 943(3)                  | Чай чёрный с сахаром                             | 200                | 0.22                | 0            | 15.0          | 57.7                            |
| ТТК78                   | Хлеб пшеничный в/с                               | 50                 | 4.1                 | 0.6          | 18.0          | 95                              |
|                         | <b>Всего</b>                                     | <b>550</b>         | <b>13.82</b>        | <b>28.0</b>  | <b>105.1</b>  | <b>730.7</b>                    |
| <b>ОБЕД</b>             |                                                  |                    |                     |              |               |                                 |
| 751                     | Огурцы свежие (нарезка)                          | 100                | 0.75                | 0.12         | 2.62          | 15                              |
| ТТК53                   | Борщ со свежей капустой,<br>картофелем и фасолью | 250                | 4.9                 | 10.0         | 36.2          | 254                             |
| 591                     | Гуляш                                            | 100                | 11.5                | 24.1         | 5.0           | 283                             |
| 384(2)                  | Каша перловая со сливочным<br>маслом             | 170/10             | 5.1                 | 8.7          | 35.6          | 241                             |
| ТТК33                   | Сок мультифруктовый                              | 200                | 0                   | 0            | 23            | 92                              |
| ТТК78                   | Хлеб пшеничный                                   | 40                 | 3.3                 | 0.6          | 14.4          | 76                              |
| ТТК79                   | Хлеб ржаной                                      | 40                 | 2.8                 | 0.5          | 17.0          | 84                              |
|                         | <b>Всего</b>                                     | <b>910</b>         | <b>28.35</b>        | <b>44.02</b> | <b>133.82</b> | <b>1045</b>                     |
|                         | <b>Итого за день</b>                             | <b>1460</b>        | <b>42.17</b>        | <b>72.02</b> | <b>238.92</b> | <b>1775.7</b>                   |

|                         |                                         |             |             |             |              |               |
|-------------------------|-----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>День 2 - ЗАВТРАК</b> |                                         |             |             |             |              |               |
| 1(1)                    | Бутерброд со сливочным маслом           | 30/20       | 2.4         | 15.4        | 15.1         | 209           |
| 384(2)                  | Каша ячневая вязкая на молоке           | 250         | 8.2         | 12.5        | 39.7         | 348           |
| 943(3)                  | Чай чёрный с сахаром                    | 200         | 0.22        | 0           | 15.0         | 57.7          |
| ТТК36                   | Яблоко                                  | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44            |
| ТТК78                   | Хлеб пшеничный в/с                      | 50          | 4.1         | 0.6         | 18.0         | 95            |
|                         | <b>Всего</b>                            | <b>650</b>  | <b>15.3</b> | <b>28.9</b> | <b>97.6</b>  | <b>753.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>             |                                         |             |             |             |              |               |
| 79(3)                   | Салат из белокочанной капусты           | 100         | 2.1         | 6.8         | 12.5         | 120           |
| 197                     | Рассольник Петербургский                | 250         | 6.5         | 6.3         | 18.4         | 155           |
| 643                     | Филе кур, тушённое в соусе              | 100         | 18.1        | 7.2         | 7.3          | 167           |
| 682(2)                  | Рис отварной со сливочным маслом        | 170/10      | 4.6         | 10.3        | 32.7         | 242           |
| 944(2)                  | Чай с лимоном                           | 200/7       | 0.5         | 0.2         | 15.1         | 57            |
| ТТК78                   | Хлеб пшеничный                          | 40          | 3.3         | 0.6         | 14.4         | 76            |
| ТТК79                   | Хлеб ржаной                             | 40          | 2.8         | 0.5         | 17.0         | 84            |
|                         | <b>Всего</b>                            | <b>917</b>  | <b>37.9</b> | <b>31.9</b> | <b>117.4</b> | <b>901</b>    |
|                         | <b>Итого за день</b>                    | <b>1567</b> | <b>53.2</b> | <b>60.8</b> | <b>215.0</b> | <b>1654.7</b> |
| <b>День 3 - ЗАВТРАК</b> |                                         |             |             |             |              |               |
| 21                      | Бутерброд с сыром и сливочным<br>маслом | 30/10/25    | 8.3         | 15.9        | 10.9         | 220           |
| 235                     | Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 250         | 5.8         | 9.1         | 27.5         | 215           |
| 943(3)                  | Чай чёрный с сахаром                    | 200         | 0.22        | 0           | 15.0         | 57.7          |

|                            |                                                 |              |              |              |               |               |
|----------------------------|-------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный в/с                              | 50           | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>565</b>   | <b>18.42</b> | <b>25.6</b>  | <b>71.4</b>   | <b>587.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                |                                                 |              |              |              |               |               |
| 751                        | Огурцы свежие (нарезка)                         | 100          | 0.75         | 0.12         | 2.62          | 15            |
| 217(3)                     | Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б | 250          | 2.4          | 2.8          | 16.5          | 101           |
| 601                        | Плов                                            | 200          | 12.0         | 11.4         | 25.4          | 248           |
| ТТК33                      | Сок мультифруктовый                             | 200          | 0            | 0            | 23            | 92            |
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76            |
| ТТК79                      | Хлеб ржаной                                     | 40           | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>830.0</b> | <b>21.25</b> | <b>15.42</b> | <b>98.82</b>  | <b>616</b>    |
|                            | <b>Итого за день</b>                            | <b>1395</b>  | <b>39.67</b> | <b>41.02</b> | <b>170.32</b> | <b>1203.7</b> |
| <b>День 4 - ЗАВТРАК</b>    |                                                 |              |              |              |               |               |
| 1(1)                       | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20        | 2.4          | 15.4         | 15.1          | 209           |
| 384(2)                     | Каша манная вязкая на молоке                    | 250          | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348           |
| 943(3)                     | Чай чёрный с сахаром                            | 200          | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7          |
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный в/с                              | 50           | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>550</b>   | <b>14.92</b> | <b>28.5</b>  | <b>87.8</b>   | <b>709.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                |                                                 |              |              |              |               |               |
| ТТК56                      | Салат овощной Свежесть                          | 100          | 2            | 13.5         | 5.8           | 153           |
| 204(3)                     | Суп картофельный с рисом на к/б                 | 250          | 2.4          | 3.0          | 18.1          | 109           |
| 488(3)                     | Рыба припущенная -филе                          | 100          | 14.3         | 11.7         | 5.4           | 184           |
| 299(2)                     | Картофельное пюре со сливочным маслом           | 170/10       | 3.8          | 12.6         | 24.9          | 228           |
| 944(2)                     | Чай с лимоном                                   | 200/7        | 0.5          | 0.2          | 15.1          | 57            |
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76            |
| ТТК79                      | Хлеб ржаной                                     | 40           | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>917</b>   | <b>29.1</b>  | <b>42.1</b>  | <b>100.7</b>  | <b>891</b>    |
|                            | <b>Итого за день</b>                            | <b>1467</b>  | <b>44.02</b> | <b>70.6</b>  | <b>188.5</b>  | <b>1600.7</b> |
| <b>День 5 - ЗАВТРАК</b>    |                                                 |              |              |              |               |               |
| 384(2)                     | Каша пшённая вязкая на молоке                   | 250          | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348           |
| ТТК86                      | Батончик вафельный                              | 37           | 1.8          | 8.9          | 22.9          | 178           |
| 943(3)                     | Чай чёрный с сахаром                            | 200          | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7          |
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный в/с                              | 50           | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>537</b>   | <b>14.32</b> | <b>22</b>    | <b>95.6</b>   | <b>678.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                |                                                 |              |              |              |               |               |
| 59                         | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 100          | 1.16         | 6.6          | 4.16          | 83            |
| 206(3)                     | Суп картофельный с горохом на к/б               | 250          | 5.8          | 5.5          | 18.9          | 148           |
| ТТК42                      | Котлета куриная                                 | 100          | 13.8         | 34.5         | 16.1          | 430           |
| 414(1)                     | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 170/10       | 6.2          | 9.3          | 39.2          | 266           |
| 883                        | Кисель плодово-ягодный*                         | 180          | 0            | 0            | 28.7          | 114           |
| ТТК78                      | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76            |
| ТТК79                      | Хлеб ржаной                                     | 40           | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84            |
|                            | <b>Всего</b>                                    | <b>890</b>   | <b>33.06</b> | <b>57.0</b>  | <b>138.46</b> | <b>1201</b>   |
|                            | <b>Итого за день</b>                            | <b>1427</b>  | <b>47.38</b> | <b>79.0</b>  | <b>234.06</b> | <b>1879.7</b> |
| <b>День 6 – не рабочий</b> |                                                 |              |              |              |               |               |
| <b>День 7 – не рабочий</b> |                                                 |              |              |              |               |               |
| <b>День 8 - ЗАВТРАК</b>    |                                                 |              |              |              |               |               |
| 1(1)                       | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20        | 2.4          | 15.4         | 15.1          | 209           |

|                          |                                                 |             |              |              |               |                |
|--------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 384(2)                   | Каша рисовая вязкая на молоке                   | 250         | 7.1          | 12.0         | 57.0          | 369            |
| 943(3)                   | Чай чёрный с сахаром                            | 200         | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7           |
| ТТК36                    | Яблоко                                          | 100         | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 44             |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный в/с                              | 50          | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>650</b>  | <b>14.22</b> | <b>28.4</b>  | <b>114.9</b>  | <b>774.7</b>   |
| <b>ОБЕД</b>              |                                                 |             |              |              |               |                |
| 751                      | Огурцы свежие (нарезка)                         | 100         | 0.75         | 0.12         | 2.62          | 15             |
| ТТК53                    | Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью   | 250         | 4.9          | 10.0         | 36.2          | 254            |
| 591                      | Гуляш                                           | 100         | 11.5         | 24.1         | 5.0           | 283            |
| 378                      | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180         | 8.8          | 8.1          | 42.4          | 279            |
| 868(2)                   | Компот из смеси сухофруктов*                    | 200         | 0.6          | 0            | 32.3          | 132            |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76             |
| ТТК79                    | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>910</b>  | <b>32.65</b> | <b>43.42</b> | <b>149.92</b> | <b>1123</b>    |
|                          | <b>Итого за день</b>                            | <b>1560</b> | <b>46.87</b> | <b>71.82</b> | <b>264.82</b> | <b>1897.7</b>  |
| <b>День 9 - ЗАВТРАК</b>  |                                                 |             |              |              |               |                |
| 1(1)                     | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20       | 2.4          | 15.4         | 15.1          | 209            |
| 384(2)                   | Каша пшеничная вязкая на молоке                 | 250         | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348            |
| 943(3)                   | Чай чёрный с сахаром                            | 200         | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7           |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный в/с                              | 50          | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>550</b>  | <b>14.91</b> | <b>28.5</b>  | <b>87.8</b>   | <b>709.7</b>   |
| <b>ОБЕД</b>              |                                                 |             |              |              |               |                |
| 59                       | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 100         | 1.0          | 7.0          | 4.17          | 83.33          |
| 206(3)                   | Суп картофельный с пшеном на к/б                | 250         | 11.0         | 8.0          | 16.5          | 167            |
| ТТК102                   | Котлета куриная по-домашнему                    | 90          | 11.4         | 16.3         | 18.1          | 211            |
| 414(1)                   | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 170/10      | 6.2          | 9.3          | 39.2          | 266            |
| ТТК33                    | Сок мультифруктовый                             | 200         | 0            | 0            | 23            | 92             |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76             |
| ТТК79                    | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>900</b>  | <b>35.7</b>  | <b>41.7</b>  | <b>132.37</b> | <b>904.33</b>  |
|                          | <b>Итого за день</b>                            | <b>1450</b> | <b>50.61</b> | <b>70.2</b>  | <b>220.17</b> | <b>1614.03</b> |
| <b>День 10 - ЗАВТРАК</b> |                                                 |             |              |              |               |                |
| 1(1)                     | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20       | 2.4          | 15.4         | 15.1          | 209            |
| 384(2)                   | Каша овсяная вязкая на молоке                   | 250         | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348            |
| 959                      | Какао с молоком                                 | 200         | 3.2          | 2.7          | 25.0          | 137            |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный в/с                              | 50          | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>550</b>  | <b>17.9</b>  | <b>31.2</b>  | <b>97.8</b>   | <b>789</b>     |
| <b>ОБЕД</b>              |                                                 |             |              |              |               |                |
| ТТК56                    | Салат овощной Свежесть                          | 100         | 2            | 13.5         | 5.8           | 153            |
| 217(3)                   | Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б | 250         | 2.4          | 2.8          | 16.5          | 101            |
| 592(2)                   | Печень, тушённая в соусе                        | 100         | 20.1         | 8.1          | 3.9           | 169            |
| 299(2)                   | Картофельное пюре со сливочным маслом           | 170/10      | 3.8          | 12.6         | 24.9          | 228            |
| 944(2)                   | Чай с лимоном                                   | 200/7       | 0.5          | 0.2          | 15.1          | 57             |
| ТТК78                    | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76             |
| ТТК79                    | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84             |
|                          | <b>Всего</b>                                    | <b>917</b>  | <b>34.9</b>  | <b>38.3</b>  | <b>97.6</b>   | <b>868</b>     |
|                          | <b>Итого за день</b>                            | <b>1467</b> | <b>52.8</b>  | <b>69.5</b>  | <b>195.4</b>  | <b>1657</b>    |
| <b>День 11 - ЗАВТРАК</b> |                                                 |             |              |              |               |                |
| 1(1)                     | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20       | 2.4          | 15.4         | 15.1          | 209            |
| 384(2)                   | Каша ячневая вязкая на молоке                   | 250         | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348            |

|                             |                                                 |             |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 943(3)                      | Чай чёрный с сахаром                            | 200         | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7          |
| ТТК78                       | Хлеб пшеничный в/с                              | 30          | 2.5          | 0.4          | 10.8          | 57            |
| ТТК36                       | Яблоко                                          | 140         | 0.6          | 0.6          | 13.7          | 62            |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>670</b>  | <b>13.92</b> | <b>28.9</b>  | <b>94.3</b>   | <b>733.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                 |             |              |              |               |               |
| 751                         | Огурцы свежие (нарезка)                         | 100         | 0.75         | 0.12         | 2.62          | 15            |
| 204(3)                      | Суп картофельный с рисом на к/б                 | 250         | 2.4          | 3.0          | 18.1          | 109           |
| 618                         | Тефтели из индейки с соусом                     | 70/30       | 17.1         | 12.3         | 6.7           | 206           |
| 378                         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным   | 140/10      | 7.4          | 6.8          | 35.4          | 233           |
| ТТК33                       | Сок мультифруктовый                             | 200         | 0            | 0            | 23            | 92            |
| ТТК78                       | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76            |
| ТТК79                       | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84            |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>880</b>  | <b>33.75</b> | <b>23.32</b> | <b>117.22</b> | <b>815</b>    |
|                             | <b>Итого за день</b>                            | <b>1550</b> | <b>47.67</b> | <b>52.22</b> | <b>211.52</b> | <b>1548.7</b> |
| <b>День 12 - ЗАВТРАК</b>    |                                                 |             |              |              |               |               |
| 21                          | Бутерброд с сыром и сливочным маслом            | 30/10/25    | 8.3          | 15.9         | 10.9          | 220           |
| 384(2)                      | Каша манная вязкая на молоке                    | 250         | 8.2          | 12.5         | 39.7          | 348           |
| 943(3)                      | Чай чёрный с сахаром                            | 200         | 0.22         | 0            | 15.0          | 57.7          |
| ТТК78                       | Хлеб пшеничный в/с                              | 50          | 4.1          | 0.6          | 18.0          | 95            |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>565</b>  | <b>20.82</b> | <b>29.0</b>  | <b>83.6</b>   | <b>720.7</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                 |             |              |              |               |               |
| 59                          | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 100         | 1.16         | 6.6          | 4.16          | 83            |
| 206(3)                      | Суп картофельный с горохом на к/б               | 250         | 5.8          | 5.5          | 18.9          | 148           |
| ТТК42                       | Котлета куриная Приоскольская                   | 100         | 13.8         | 34.5         | 16.1          | 430           |
| 414(1)                      | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 170/10      | 6.2          | 9.3          | 39.2          | 266           |
| 944(2)                      | Чай с лимоном                                   | 200/7       | 0.5          | 0.2          | 15.1          | 57            |
| ТТК78                       | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3          | 0.6          | 14.4          | 76            |
| ТТК79                       | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8          | 0.5          | 17.0          | 84            |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>917</b>  | <b>33.56</b> | <b>57.2</b>  | <b>124.86</b> | <b>1144</b>   |
|                             | <b>Итого за день</b>                            | <b>1482</b> | <b>54.38</b> | <b>86.2</b>  | <b>208.46</b> | <b>1864.7</b> |
| <b>День 13 – не рабочий</b> |                                                 |             |              |              |               |               |
| <b>День 14 – не рабочий</b> |                                                 |             |              |              |               |               |

\* - блюда обеденного рациона, подлежащие витаминизации.

Номера рецептов указаны по «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. 2009г.