

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



Юмагулова Я.С.

СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Нижнегнутовская СШ»:



Гладкова Т.А.

СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:

Ю.П. Горюнов

МКОУ «Нижнегнутовская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 30 марта 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	2.4	15.4	15.1	2.4	15.4	15.1	209	209	1(1)
Каша рисовая вязкая на молоке	250	250	6.5	12.3	48.2	6.5	12.3	48.2	330	330	384
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
Хлеб пшеничный в/с	50	50	4.1	0.7	18.0	4.1	0.7	18.0	95	95	ТТК78
Обед											
Огурцы свежие (нарезка)	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	751
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	250	250	4.8	10.0	35.5	4.8	10.0	35.5	251	251	ТТК53
Гуляш	100	100	11.5	24.1	4.7	11.5	24.1	4.7	282	282	591
Каша перловая со сливочным маслом	170/10	170/10	5.2	7.9	36.1	5.2	7.9	36.1	236	236	384
Сок мультифруктовый	200	200	1	0	18,2	1	0	18.2	77	77	ТТК33
Хлеб пшеничный	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1360	1360	43,2	71.4	220.5	43,2	71.4	220.5	1690	1690	

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



Юмагулова Я.С.

СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Нижнегнутовская СШ»:
Гладкова Т.А.



Гладкова Т.А.

СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:

А.В. Божесак

МКОУ «Нижнегнутовская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 31 марта 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											
<i>Бутерброд со сливочным маслом</i>	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	1
<i>Каша ячневая вязкая на молоке</i>	250	250	5.1	9.3	49.8	5.1	9.3	49.8	303	303	384
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
<i>Яблоко</i>	100	100	0.4	0.4	9.8	0.4	0.4	9.8	44	44	847
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	ТТК78
Обед											
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	100	100	1.5	5.1	7.1	1.5	5.1	7.1	80	80	79
<i>Рассольник Петербургский</i>	250	250	4.7	6.7	39.6	4.7	6.7	39.6	239	239	197
<i>Филе кур, тушёное в соусе</i>	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	643
<i>Рис отварной со сливочным маслом</i>	170/10	170/10	5.9	9.3	41.5	5.9	9.3	41.5	273	273	682
<i>Чай с лимоном</i>	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	944
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1550	1550	51.0	57.1	237.6	51.0	57.1	237.6	1657	1657	

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



Юмагулова Я.С.

СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Нижнегнутовская СШ»:
Гладкова Т.А.



Гладкова Т.А.

СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:

А.В. Божинский

МКОУ «Нижнегнутовская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 1 апреля 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	21
Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	5.8	8.6	27.5	5.8	8.6	27.5	211	211	235
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
Хлеб пшеничный в/с	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
Обед											
Огурцы свежие (нарезка)	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	751
Суп картофельный с пшеном на к/б	250	250	4.6	7.5	41.1	4.6	7.5	41.1	250	250	204
Плов из птицы	200	200	20.3	10.7	33.4	20.3	10.7	33.4	311	311	646
Сок мультифруктовый	200	200	1	0	18.2	1	0	18.2	77	77	ТТК33
Хлеб пшеничный	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	ТТК78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1405	1405	52,4	45	201,3	52,4	45	201,3	1414	1414	

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

СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Нижнегнутовская СШ»:
Гладкова Т.А.

СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:



Юмагулова Я.С.



Гладкова Т.А.

В.С. Боженко

МКОУ «Нижнегнутовская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 2 апреля 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 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											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	1
Каша манная вязкая на молоке	250	250	3.8	9.1	38.9	3.8	9.1	38.9	252	252	384
Какао с молоком	200	200	3.3	3.5	20.5	3.3	3.5	20.5	127	127	959
Хлеб пшеничный в/с	50	50	4.1	0.7	18	4.1	0.7	18	95	95	ТТК78
Обед											
Салат овощной Свежесть	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	ТТК56
Суп картофельный с рисом на к/б	250	250	4.3	5.4	40.4	4.3	5.4	40.4	226	226	204
Филе рыбы запечённое	100	100	17.4	8.4	6.1	17.4	8.4	6.1	169	169	488
Картофельное пюре со сливочным маслом	170/10	170/10	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	694
Чай с лимоном	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	944
Хлеб пшеничный	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1460	1460	46	55.8	209.3	46	55.8	209.3	1517	1517	

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

СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Нижнегнутовская СШ»:
Гладкова Т.А.

СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря:



Юмагулова Я.С.



Гладкова Т.А.

В.А. Божесок А.В.

МКОУ «Нижнегнутовская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 3 апреля 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											
<i>Каша пшённая вязкая на молоке</i>	250	250	7.5	10.8	58.8	7.5	10.8	58.8	363	363	384
<i>Батончик вафельный</i>	37	37	1.8	8.9	22.9	1.8	8.9	22.9	178	178	ТТК86
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	ТТК78
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	59
<i>Суп картофельный с горохом на к/б</i>	250	250	7.4	5.4	42.8	7.4	5.4	42.8	249	249	206
<i>Котлета куриная Приоскольская</i>	100	100	15	19.6	21.8	15	19.6	21.8	323	323	ТТК138
<i>Макаронные изделия отварные со сливочным маслом</i>	170/10	170/10	6.1	6.5	37	6.1	6.5	37	231	231	688
<i>Кисель плодово-ягодный*</i>	200	200	0	0	31.8	0	0	31.8	127	127	883
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	ТТК78
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	ТТК79
Итого за день	1527	1527	48.3	58.4	285.1	48.3	58.4	285.1	1850	1850	