

СОГЛАСОВАНО.  
Директор МКОУ Нижнегнутовская СШ



Гладкова Т.А.

15.01.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ.  
Индивидуальный предприниматель



Юмагулова Я.С.

15.01.2026 г.

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря  
возрастной группы 12-18 лет на 2026 год  
на базе МКОУ Нижнегнутовская 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
<b>День 1 - ЗАВТРАК</b>						
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша рисовая вязкая на молоке	250	6.5	12.3	48.2	330
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18.0	95
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>13.8</b>	<b>28.1</b>	<b>92</b>	<b>669</b>
<b>ОБЕД</b>						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.8	0.2	2.6	15
ТТК53	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	250	4.8	10.0	35.5	251
591	Гуляш	100	11.5	24.1	4.7	282
384	Каша перловая со сливочным маслом	180	5.2	7.9	36.1	236
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
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>810</b>	<b>29.4</b>	<b>43.3</b>	<b>128.5</b>	<b>1021</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>43.2</b>	<b>71.4</b>	<b>220.5</b>	<b>1690</b>
<b>День 2 - ЗАВТРАК</b>						
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша ячневая вязкая на молоке	250	5.1	9.3	49.8	303
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>11.2</b>	<b>25.2</b>	<b>96.2</b>	<b>648</b>
<b>ОБЕД</b>						
79	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80
197	Рассольник Петербургский	250	4.7	6.7	39.6	239
643	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201
682	Рис отварной со сливочным маслом	180	5.9	9.3	41.5	273
944	Чай с лимоном	200	0.6	0.2	15.0	56
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>920</b>	<b>39.8</b>	<b>31.9</b>	<b>141.4</b>	<b>1009</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>51</b>	<b>57.1</b>	<b>237.6</b>	<b>1657</b>
<b>День 3 - ЗАВТРАК</b>						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	8.3	15.9	10.9	220
235	Суп молочный с макаронными	250	5.8	8.6	27.5	211

	изделиями					
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
	<b>Всего</b>	<b>555</b>	<b>18</b>	<b>25.3</b>	<b>67.3</b>	<b>563</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ОБЕД</b>						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.8	0.2	2.6	15
204	Суп картофельный с пшеном на к/б	250	4.6	7.5	41.1	250
646	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
ТТК78	Хлеб пшеничный	60	4.9	0.8	21.7	114
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>34.4</b>	<b>19.7</b>	<b>134</b>	<b>851</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>52.4</b>	<b>45</b>	<b>201.3</b>	<b>1414</b>
<b>День 4 - ЗАВТРАК</b>						
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша манная вязкая на молоке	250	3.8	9.1	38.9	252
959	Какао с молоком	200	3.3	3.5	20.5	127
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>13.8</b>	<b>28.2</b>	<b>88.4</b>	<b>662</b>
<b>ОБЕД</b>						
ТТК56	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91
204	Суп картофельный с рисом на к/б	250	4.3	5.4	40.4	226
488	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3.3	5.4	22.8	153
944	Чай с лимоном	200	0.6	0.2	15.0	56
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>32.2</b>	<b>27.6</b>	<b>120.9</b>	<b>855</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>46</b>	<b>55.8</b>	<b>209.3</b>	<b>1517</b>
<b>День 5 - ЗАВТРАК</b>						
384	Каша пшённая вязкая на молоке	250	7.5	10.8	58.8	363
ТТК86	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>617</b>	<b>12.8</b>	<b>20.7</b>	<b>117.1</b>	<b>698</b>
<b>ОБЕД</b>						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.2	62
206	Суп картофельный с горохом на к/б	250	7.4	5.4	42.8	249
ТТК138	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19.6	21.8	323
688	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.1	6.5	37	231
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	31.8	127
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>35.5</b>	<b>37.7</b>	<b>168</b>	<b>1152</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1527</b>	<b>48.3</b>	<b>58.4</b>	<b>285.1</b>	<b>1850</b>

День 6 – не рабочий

День 7 – не рабочий

День 8 - ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша рисовая вязкая на молоке	250	6.5	12.3	48.2	330
943	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>12.2</b>	<b>28</b>	<b>93.3</b>	<b>671</b>

ОБЕД

751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.8	0.2	2.6	15
ТТК53	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	250	4.8	10.0	35.5	251
591	Гуляш	100	11.5	24.1	4.7	282
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.9	7.4	42.5	272
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15	60
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>32.1</b>	<b>42.8</b>	<b>131.7</b>	<b>1040</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>44.3</b>	<b>70.8</b>	<b>225</b>	<b>1711</b>

День 9 - ЗАВТРАК

1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	5.1	9.3	49.8	303
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>12.4</b>	<b>25.1</b>	<b>93.6</b>	<b>642</b>

ОБЕД

59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.2	62
204	Суп картофельный с пшеном на к/б	250	4.6	7.5	41.1	250
590	Жаркое по-домашнему из мяса кур	200	24.4	8	19.1	246
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
ТТК78	Хлеб пшеничный	60	4.9	0.8	21.7	114
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>38.6</b>	<b>21.9</b>	<b>120.4</b>	<b>833</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>51</b>	<b>47</b>	<b>214</b>	<b>1475</b>

День 10 - ЗАВТРАК

1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша овсяная вязкая на молоке	250	7.2	12.7	46.5	329
959	Какао с молоком	200	3.3	3.5	20.5	127
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>17.2</b>	<b>31.8</b>	<b>96</b>	<b>739</b>

ОБЕД

ТТК56	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91
208	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	5.7	17	152
592	Печень кур, тушенная в соусе	100	20.1	8.1	3.9	169
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3.3	5.4	22.8	153
944	Чай с лимоном	200	0.5	0.2	15	56

ТТК78	Хлеб пшеничный	60	4.9	0.8	21.7	114
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	<b>Всего</b>	<b>930</b>	<b>41.2</b>	<b>27.8</b>	<b>102.6</b>	<b>819</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>58.4</b>	<b>59.6</b>	<b>198.6</b>	<b>1558</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>День 11 - ЗАВТРАК</b>						
1	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.6	14.9	11	188
384	Каша ячневая вязкая на молоке	250	5.1	9.3	49.8	303
943	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>10.8</b>	<b>25</b>	<b>94.9</b>	<b>644</b>
<b>ОБЕД</b>						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.8	0.2	2.6	15
204	Суп картофельный с рисом на к/б	250	4.3	5.4	40.4	226
643	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.9	7.4	42.5	272
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77
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>920</b>	<b>42.1</b>	<b>23.6</b>	<b>142.9</b>	<b>951</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>52.9</b>	<b>48.6</b>	<b>237.8</b>	<b>1595</b>
<b>День 12 - ЗАВТРАК</b>						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	8.3	15.9	10.9	220
384	Каша молочная манная	250	3.8	9.1	38.9	252
943	Чай чёрный с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	0.6	14.4	76
	<b>Всего</b>	<b>555</b>	<b>16</b>	<b>25.8</b>	<b>79</b>	<b>604</b>
<b>ОБЕД</b>						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.2	62
206	Суп картофельный с горохом на к/б	250	7.4	5.4	42.8	249
ТТК138	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19.6	21.8	323
688	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.1	6.5	37	231
944	Чай с лимоном	200	0.5	0.2	15	56
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>36</b>	<b>37.9</b>	<b>151.2</b>	<b>1081</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>52</b>	<b>63.7</b>	<b>230.2</b>	<b>1685</b>
<b>День 13 – не рабочий</b>						
<b>День 14 – не рабочий</b>						

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