

СОГЛАСОВАНО.
Начальник лагеря
Полякова А.Н.
20__ г.

СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Волоцкая СШ»
Рянова И.Д.
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 «Волоцкая СШ»

№ рецеп- туры	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						
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
	Всего	550	13.82	28.0	105.1	730.7
ОБЕД						
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
384(2)	Каша перловая со сливочным 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
	Всего	910	28.35	44.02	133.82	1045
	Итого за день	1460	42.17	72.02	238.92	1775.7

День 2 - ЗАВТРАК						
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
	Всего	650	15.3	28.9	97.6	753.7
ОБЕД						
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
	Всего	917	37.9	31.9	117.4	901
	Итого за день	1567	53.2	60.8	215.0	1654.7
День 3 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/25	8.3	15.9	10.9	220
235	Суп молочный с макаронными 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
	Всего	565	18.42	25.6	71.4	587.7
ОБЕД						
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
	Всего	830.0	21.25	15.42	98.82	616
	Итого за день	1395	39.67	41.02	170.32	1203.7
День 4 - ЗАВТРАК						
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
	Всего	550	14.92	28.5	87.8	709.7
ОБЕД						
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
	Всего	917	29.1	42.1	100.7	891
	Итого за день	1467	44.02	70.6	188.5	1600.7
День 5 - ЗАВТРАК						
384(2)	Каша пшеничная 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
	Всего	537	14.32	22	95.6	678.7
ОБЕД						
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
	Всего	890	33.06	57.0	138.46	1201
	Итого за день	1427	47.38	79.0	234.06	1879.7
День 6 – не рабочий						
День 7 – не рабочий						
День 8 - ЗАВТРАК						
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
	Всего	650	14.22	28.4	114.9	774.7
ОБЕД						
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
	Всего	910	32.65	43.42	149.92	1123
	Итого за день	1560	46.87	71.82	264.82	1897.7
День 9 - ЗАВТРАК						
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
	Всего	550	14.91	28.5	87.8	709.7
ОБЕД						
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
	Всего	900	35,7	41.7	132.37	904.33
	Итого за день	1450	50.61	70.2	220.17	1614.03
День 10 - ЗАВТРАК						
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
	Всего	550	17.9	31.2	97.8	789
ОБЕД						
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
	Всего	917	34.9	38.3	97.6	868
	Итого за день	1467	52.8	69.5	195.4	1657
День 11 - ЗАВТРАК						
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
	Всего	670	13.92	28.9	94.3	733.7
ОБЕД						
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
	Всего	880	33.75	23.32	117.22	815
	Итого за день	1550	47.67	52.22	211.52	1548.7
День 12 - ЗАВТРАК						
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
	Всего	565	20.82	29.0	83.6	720.7
ОБЕД						
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
	Всего	917	33.56	57.2	124.86	1144
	Итого за день	1482	54.38	86.2	208.46	1864.7
День 13 – не рабочий						
День 14 – не рабочий						

* - блюда обеденного рациона, подлежащие витаминизации.

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