



Согласовано

Директор «Средней школы №32»

Ирина М. А. Широконова



Утверждаю директор филиала

ООО «Азбука питания»

Ирина А. Широконова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАЕНИЕМ ДЕТЕЙ НА 2026г.**

На базе школьных столовых ООО «Азбука питания»

Категория детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет.

Питание двухразовое

(Завтрак, Обед)

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 1 День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 250 | 9,39 | 11,25 | 31,89 | 332,73 | 1013 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,69 | 3 | 1,33 | 36,3 | 97 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 75,2 | 1 259,01 |
| | Яйцо отварное шт | 40 | 4,8 | 4 | 0,28 | 62,8 | 349,01 |
| | Батон | 40 | 2 | 1 | 16,66 | 104,3 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 18,96 | 26,25 | 61,26 | 671,23 | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,37 | 5 | 20,01 | 137,8 | 115,03 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 15 | 3,44 | 3 | 0,13 | 35,3 | 1 052 |
| | Птица запеченная | 100 | 20,98 | 18,16 | 1,22 | 288,81 | 1 237 |
| | Пюре картофельное | 90 | 1,96 | 3 | 12,02 | 88,2 | 995 |
| | Капуста тушеная | 90 | 2,37 | 3 | 31,22 | 83,7 | 999 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 36,28 | 140 | 588 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 1 | 12,24 | 72,6 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,56 | 1,2 | 13,34 | 77,76 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 805 | 36,41 | 34,36 | 126,46 | 924,17 |
| Итого за день | | 1355 | 55,37 | 60,61 | 187,72 | 1595,4 | |

(лист 2)

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 1 День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлета рыбная Дружба | 100 | 13,11 | 5 | 6,07 | 121,9 | 830,01 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 6 | 24,05 | 202,4 | 512 |
| | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,8 | 0 | 2,8 | 15 | 836 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | 0,04 | 16 | 60,2 | 971 |
| | Батон | 20 | 1 | 0,5 | 7,33 | 52,15 | 693 |
| | Итого за Завтрак | | 570 | 18,61 | 11,54 | 56,25 | 451,65 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,9 | 8 | 9,14 | 132,5 | 124 |
| | Мясо свинины отварное (для первых блюд) | 15 | 3,46 | 4,5 | 0 | 52,8 | 1 053,02 |
| | Гуляш из мяса свинины | 100 | 11,17 | 24 | 3,61 | 236,3 | 437,06 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 7,84 | 7,2 | 33,54 | 204,96 | 845,03 |
| | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста | 200 | 0 | 0 | 19 | 80 | 706,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 1 | 12,24 | 72,6 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,56 | 1,2 | 13,34 | 77,76 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 805 | 29,36 | 45,9 | 90,87 | 856,92 | |
| Итого за день | | 1375 | 47,97 | 57,44 | 147,12 | 1308,57 | |

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 1 День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,73 | 9 | 28,79 | 221,4 | 850 |
| | Сырники | 50 | 3,5 | 3 | 7,62 | 75,3 | 1 066,01 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 5,38 | 5,6 | 9 | 72,6 | 902 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Батон | 20 | 1 | 0,5 | 7,33 | 52,15 | 693 |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 88 | 976 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 17,09 | 18,1 | 75,47 | 569,35 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,31 | 7,11 | 21,47 | 191,12 | 138 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | 0 | 11,71 | 60 | 943 |
| | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,8 | 0 | 2,8 | 15 | 836 |
| | Плов со свининой | 275 | 20,92 | 16,5 | 20,82 | 278,19 | 543,02 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,11 | 0 | 23,88 | 99,1 | 912 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,56 | 1,2 | 13,34 | 77,76 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 1 | 12,24 | 72,6 | 897 |
| | Итого за Обед | | 900 | 36,07 | 25,81 | 106,26 | 793,77 |
| Итого за день | | 1510 | 53,16 | 43,91 | 181,73 | 1363,12 | |

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 1 День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 220 | 8,26 | 8,8 | 30,52 | 287,1 | 1 013 |
| | Суфле из творога | 75 | 6,7 | 6 | 8,33 | 130,3 | 1 478 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 5,38 | 5,6 | 9 | 72,6 | 902 |
| | Батон | 35 | 1,75 | 1 | 14,58 | 91,3 | 693 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,36 | 1 | 16 | 88,1 | 854 |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 23,45 | 22,4 | 78,43 | 669,4 |
| Обед | Суп из разных овощей со сметаной | 250 | 1,98 | 4 | 10,66 | 144,6 | 1 181 |
| | Пюре картофельное | 90 | 1,96 | 3 | 13,22 | 88,2 | 995 |
| | Капуста тушеная | 90 | 2,37 | 3 | 31,22 | 83,75 | 999 |
| | Биточек мясной рубленый | 100 | 7,77 | 9,5 | 15,99 | 243,45 | 827 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 36,28 | 140 | 588 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,98 | 1,4 | 15,56 | 90,72 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,84 | 1,17 | 14,28 | 84,7 | 897 |
| | Итого за Обед | | 800 | 20,2 | 22,07 | 137,21 | 875,42 |
| Итого за день | | 1350 | 43,65 | 44,47 | 215,64 | 1544,82 | |

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным | 220 | 5,7 | 9 | 29,73 | 227 | 886 |
| | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,12 | 10,5 | 0,2 | 112,8 | 1 259,01 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0 | 0 | 11,18 | 60 | 854,01 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 88 | 976 |
| Итого за Завтрак | | 585 | 7,8 | 20,5 | 65,37 | 566 | |
| Обед | Помидоры порционно | 100 | 1,1 | 0 | 3,89 | 24 | 835 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,9 | 8 | 9,14 | 132,5 | 124 |
| | Мясо свинины отварное (для первых блюд) | 10 | 2,31 | 3 | 0 | 35,2 | 1 053,02 |
| | Биточек мясной рубленый | 100 | 7,77 | 9,5 | 15,99 | 243,45 | 827 |
| | Пюре гороховое | 180 | 19,29 | 8 | 78,2 | 327,6 | 857 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 27,62 | 128,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 1 | 12,24 | 72,6 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,56 | 1,2 | 13,34 | 77,76 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 900 | 38,04 | 30,7 | 160,42 | 1041,71 | |
| Итого за день | | 1485 | 45,84 | 51,2 | 225,79 | 1607,71 | |

(лист 10)

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 180 | 13,3 | 12 | 15,32 | 264,4 | 972 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,8 | 0 | 2,8 | 15 | 836 |
| | Батон | 40 | 2 | 1 | 14,66 | 104,3 | 693 |
| | Печенье детское | 30 | 2,25 | 3 | 17 | 122,1 | 1 141,09 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 18,35 | 16 | 60,75 | 565,7 | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250 | 4,43 | 5,88 | 12,62 | 133,27 | 1 021,22 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 15 | 3,44 | 3 | 0,13 | 35,3 | 1 052 |
| | Плов из мяса птицы | 300 | 23,23 | 13 | 58,12 | 439,4 | 1 075,06 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 36,28 | 140 | 588 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 1 | 12,24 | 72,6 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,56 | 1,2 | 13,34 | 77,76 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 825 | 36,39 | 24,08 | 132,73 | 898,33 | |
| Итого за день | | 1375 | 54,74 | 40,08 | 193,48 | 1464,03 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|--|
| Итого за период | 16870 | 584,82 | 597,09 | 2363,89 | 17839,67 | |
| Среднее значение за период | 1687 | 58,482 | 59,709 | 236,389 | 1783,967 | |

Составил _____ Ключкова М.В.

Утвердил _____