

Согласовано

Директор «Средней школы №32»



М.А.Гоголева



Утверждаю директор филиала

ООО «Азбука питания»

А.Широканова

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)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс 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	1 013
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		42,6	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	21,65	29,25	59,93	677,53	
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	11,22	83,7	999
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	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	36,46	34,36	94,54	885,87	
Итого за день		1355	58,11	63,61	154,47	1563,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс 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	180	4,32	7,2	28,86	242,88	512
	Икра овощная морковная	100	0,9	5	14,43	79,66	814
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	Итого за Завтрак	600	19,43	17,74	72,69	556,79	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	8	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	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			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	29,34	44,4	91	839,42	
Итого за день		1405	48,77	62,14	163,69	1396,21	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 1 День: среда (лист 3)

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 шиповником	200			11,18	60	854,01
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	Булочка дорожная	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	570	18,46	21,5	74,38	621,95	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	3,71	6,25	11,35	120	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	Жаркое по-домашнему со свинойной	300	19,84	36	34,12	544,4	893,08
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	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	32,09	47,45	95,06	949,16	
Итого за день		1395	50,55	68,95	169,44	1571,11	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис,гречка,пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,41	8	25,98	201,4	868
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с лимоном	200			15,16	79,8	686
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	Итого за Завтрак	585	13,72	14,5	53,15	543,15	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,43	5,88	12,62	133,27	3,01
	Голубцы ленивые из мяса кур	200	18,96	19	16,91	350,2	966
	Соус сметанный	50	0,86	5	3,38	51,6	600
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	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	810	33,7	38,08	117,04	1011,03	
Итого за день		1395	47,42	52,58	170,19	1554,18	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс

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		72,6	902
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		610	17,09	18,1	66,47	569,35	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	7,31	7,11	21,47	191,12	139,04
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Плов со свиной	275	5,76	17	25,19	278,2	543,02
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	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		810	22,31	29,31	106,35	852,88	
Итого за день		1420	39,4	47,41	172,82	1422,23	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс

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	200	7,51	9	25,51	266,19	1 013
	Суфле из творога	100	8,93	8	11,11	173,7	1 478
	Чай с лимоном	200			15,16	79,8	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	730	19,3	19	80,28	685,99	
Обед	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	144,6	1 181
	Пюре картофельное	90	1,96	3	12,02	88,2	995
	Капуста тушеная	90	2,37	3	11,2	83,75	999
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,4	16,98	90,7	1 148
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	29,16	99,4	897
Итого за Обед		800	21,16	22,9	120,37	851,8	
Итого за день		1530	40,46	41,9	200,65	1537,79	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 2 День: понедельник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,56	9,52	37,85	304,29	883
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1 259,01
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	20,38	27,52	65,92	652,99	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,24	5,25	12	161,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,46	5	10,08	198,8	1 085
	Рис припущенный с овощами	180	5,52	8,4	30,06	254,88	513
	Напиток из сока	200			21,18	84,9	699,01
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	29,16	99,4	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,4	16,98	90,7	1 148
	Итого за Обед	810	39,24	24,05	119,55	913,78	
Итого за день		1360	59,62	51,57	185,47	1566,77	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 2 День: вторник (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,5	9	46,17	318,4	1 003
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	560	13,98	10	93,59	590,7	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,53	6,33	17,27	237,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета из свинины Детская	100	4,7	9	12,51	149,2	1 081
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	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		800	18,6	27,53	108,61	863,86	
Итого за день		1360	32,58	37,53	202,2	1454,56	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам

Неделя: 2

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	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике, 125 гр.	125	2,51	2	4,4	147	935,12
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	585	14,2	16,04	64,57	565,3	
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
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Капуста тушеная	180	4,74	6	22,4	167,5	999
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	785	32,24	34	90,17	723,7	
Итого за день		1370	46,44	50,04	154,74	1289	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	200	17,87	17	22,22	347,3	1 478
	Повидло	20	0,08		13	50	1 142
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Булочка домашняя	100	7,55	12	61,85	394	769,12
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	27,24	30	137,27	983,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	144,6	1 181
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	870	22,22	37	111,77	868,1	
Итого за день		1420	49,46	67	249,04	1851,9	

Итого за период	16785	572,07	632,31	2234,11	18374,67	
Среднее значение за период	1398,75	47,67	52,69	186,17	1531,22	

Составил _____ Ключкова М. В.

Утвердил _____

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс 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
	Повидло	30	0,12		19,5	75	1 142
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		600	7,8	10	84,67	528,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	8	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Пюре гороховое	180	19,29	8	48,4	327,6	857
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	36,91	29,5	128,03	1006,05	
Итого за день		1400	44,71	39,5	212,7	1534,25	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс 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
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Морковь отварная	100	1,26	5	6,58	72,5	1 488
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		560	18,89	28	66,66	689,3	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,43	5,88	12,62	133,27	3,01
	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	0,35		24,36	101,7	928
	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	36,44	24,08	120,81	860,03	
Итого за день		1385	55,33	52,08	187,47	1549,33	