

Согласовано

Директор «Средней школы №5»

Е.В. Сироткина



Утверждаю директор филиала

ООО «Азбука питания»

Е.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)

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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
	<b>Итого за Обед</b>		805	36,41	34,36	126,46	924,17
<b>Итого за день</b>		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
	<b>Итого за Завтрак</b>		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 "Витюшка" 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
<b>Итого за Обед</b>		805	29,36	45,9	90,87	856,92	
<b>Итого за день</b>		1375	47,97	57,44	147,12	1308,57	

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с капустой	180	13,7	15	50,18	321,5	961
	Чай с шиповником	200	0	0	11,18	60	854,01
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	Булочка дорожная	50	3,68	9	37,32	157,4	770
	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,86</b>	<b>24,5</b>	<b>117,77</b>	<b>679,05</b>	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0	3,89	24	835
	Рассольник домашний со сметаной	250	3,71	6,25	11,35	120	1175
	Жаркое по-домашнему со свиной	250	16,53	30	28,43	453,6	893,08
	Напиток из сока	200	0	0	21,18	84,9	699,01
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>26,33</b>	<b>38,45</b>	<b>90,43</b>	<b>832,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>45,19</b>	<b>62,95</b>	<b>208,2</b>	<b>1511,91</b>	

(лист 4)

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

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	0	0	15,16	79,8	686
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>13,72</b>	<b>14,5</b>	<b>53,15</b>	<b>543,15</b>
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	4,43	5,88	12,62	133,27	1 021,22
	Голубцы ленивые из мяса	200	19,39	19	17,91	362,2	967
	Соус сметанный	50	0,86	5	3,38	51,6	600
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Булочка домашняя	50	3,78	6	40,22	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>34,13</b>	<b>38,08</b>	<b>127,33</b>	<b>1023,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>47,85</b>	<b>52,58</b>	<b>180,48</b>	<b>1566,18</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		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 свиной	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
	<b>Итого за Обед</b>		900	36,07	25,81	106,26	793,77
<b>Итого за день</b>		1510	53,16	43,91	181,73	1363,12	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>		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
	<b>Итого за Обед</b>		800	20,2	22,07	137,21	875,42
<b>Итого за день</b>		1350	43,65	44,47	215,64	1544,82	

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

Неделя: 2

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	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	2,67	72,6	97
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,41	27,52	68,59	672,89	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,24	5,25	12	161,5	1030
	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	0	0	21,18	84,9	699,01
	Хлеб пшеничный	35	2,84	1,17	14,28	84,7	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,4	15,56	90,72	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		810	38,33	23,22	103,25	899,1
<b>Итого за день</b>		1360	58,74	50,74	171,84	1571,99	

(лист 8)

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

Неделя: 2

День: вторник

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	0	0	19	80	706,03
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	13,48	10	89,43	564,6
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,53	6,33	17,27	237,7	1 058
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836
	Мясо свинины отварное (для первых блюд)	15	3,46	4,5	0	52,8	1 053,02
	Котлета из свинины Детская	100	4,7	9	12,51	149,2	1 081
	Рагу из овощей	180	3,85	8	35,46	188,7	959
	Морс из ягод	200	0,24	0	60	114,3	702
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
<b>Итого за Обед</b>		905	20,57	30,03	153,62	908,06	
<b>Итого за день</b>		1455	34,05	40,03	243,05	1472,66	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>7,8</b>	<b>20,5</b>	<b>65,37</b>	<b>566</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>38,04</b>	<b>30,7</b>	<b>160,42</b>	<b>1041,71</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>45,84</b>	<b>51,2</b>	<b>225,79</b>	<b>1607,71</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,35</b>	<b>16</b>	<b>60,75</b>	<b>565,7</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>36,39</b>	<b>24,08</b>	<b>132,73</b>	<b>898,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>54,74</b>	<b>40,08</b>	<b>193,48</b>	<b>1464,03</b>	

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

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	1,33	36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>14,2</b>	<b>16,04</b>	<b>65,9</b>	<b>565,3</b>	
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	62,44	167,5	999
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>32,29</b>	<b>34</b>	<b>130,97</b>	<b>760,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>46,49</b>	<b>50,04</b>	<b>196,87</b>	<b>1326,2</b>	

(лист 12)

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

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	5,63	6,2	21,5	202,28	1 013
	Суфле из творога	75	6,7	6	8,33	130,3	1 478
	Молоко сгущенное	10	2,69	2,8	4,5	36,3	902
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Булочка домашняя	100	7,56	12	80,44	394	769,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>22,68</b>	<b>27,04</b>	<b>130,77</b>	<b>823,08</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836
	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	144,6	1 181
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	161,7	1 069
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>29,09</b>	<b>16</b>	<b>81,2</b>	<b>684</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>51,77</b>	<b>43,04</b>	<b>211,97</b>	<b>1507,08</b>	



