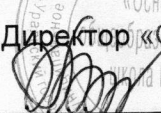


Согласовано

Директор «Основной школы №14»

  
М.А. Полкова



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		
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Обед</b>	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		
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Обед</b>	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
<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		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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>		570	18,86	24,5	117,77	679,05	
<b>Обед</b>							
	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 свининой	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>		860	26,33	38,45	90,43	832,86	
<b>Итого за день</b>		1430	45,19	62,95	208,2	1511,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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>		585	13,72	14,5	53,15	543,15	
<b>Обед</b>							
	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>		810	34,13	38,08	127,33	1023,03	
<b>Итого за день</b>		1395	47,85	52,58	180,48	1566,18	

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 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
	Итого за Обед	900	36,07	25,81	106,26	793,77	
Итого за день	1510	53,16	43,91	181,73	1363,12		

(лист 6)

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		

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	

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	

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	
	<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>	

(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	
	<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>		

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>	

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>	

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  Клочкова М.В.

Утвердил \_\_\_\_\_