

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.



Примерное 2-х разовое меню для лагерей с дневным пребыванием детей
общеобразовательных учреждений Ленинского района в 2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 30.03.2026-03.04.2026

Вторник, вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 9/3 | Гуляш из птицы (филе куриное) | 100 | 16,30 | 16,13 | 17,10 | 8,19 | 4,40 | 127,46 | 8,40 | 44,35 | 195,39 | 0,30 | 35,20 | 296,90 | 4,00 | 0,17 | 0,50 |
| 5/54 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,73 | 0,04 | 7,29 | 0,66 | 42,44 | 261,71 | 13,23 | 7,91 | 43,99 | 0,81 | 19,80 | 22,28 | 0,86 | 0,06 | 0,00 |
| 11/18 | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,05 | 0,06 | 9,63 | 37,58 | 1,67 | 0,77 | 1,29 | 0,07 | 0,00 | 1,32 | 0,02 | 0,00 | 0,40 |
| - | Батон пшеничный витаминизированный | 20 | 1,54 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 10,66 | 53,90 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 20 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | 0,00 | 0,20 | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| - | Фрукт свежий | 130 | 0,52 | 0,00 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | 20,80 | 11,70 | 14,30 | 2,86 | 0,00 | 6,50 | 0,26 | 0,04 | 13,00 |
| Итого за 'Завтрак' | | 650 | 26,59 | 16,17 | 25,80 | 10,27 | 90,55 | 582,61 | 55,50 | 80,73 | 303,57 | 5,22 | 55,00 | 327,20 | 5,76 | 0,34 | 13,90 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 7/13 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 100 | 1,67 | 0,00 | 6,01 | 6,01 | 9,69 | 95,93 | 37,17 | 11,87 | 23,27 | 0,46 | 0,00 | 1800,00 | 2,56 | 0,05 | 33,08 |
| 6/70 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 5,55 | 3,05 | 12,08 | 8,04 | 17,95 | 199,79 | 36,63 | 29,91 | 93,98 | 1,38 | 16,71 | 420,37 | 4,26 | 0,09 | 6,07 |
| 10/5 | Филе минтая тушенное с овощами | 100 | 13,55 | 12,97 | 13,89 | 7,18 | 24,29 | 306,80 | 25,37 | 47,98 | 205,53 | 1,76 | 24,82 | 285,20 | 3,63 | 0,09 | 1,60 |
| 5/58 | Пюре картофельное | 180 | 3,94 | 0,90 | 5,11 | 0,56 | 27,50 | 170,20 | 55,83 | 39,29 | 117,14 | 1,44 | 29,77 | 37,99 | 0,21 | 0,16 | 10,99 |
| 11/1 | Напиток ассорти из красных ягод | 200 | 0,14 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 21,64 | 83,96 | 5,43 | 1,33 | 2,98 | 0,14 | 0,00 | 1,60 | 0,20 | 0,00 | 1,20 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | 0,00 | 0,20 | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 14,00 | 18,80 | 63,20 | 1,56 | 0,00 | 0,40 | 0,56 | 0,08 | 0,00 |
| Итого за 'Обед' | | 890 | 28,81 | 16,92 | 37,91 | 22,61 | 126,09 | 972,71 | 181,43 | 158,58 | 537,70 | 7,52 | 71,30 | 2545,76 | 11,70 | 0,51 | 52,94 |
| Итого за день | | | 55,40 | 33,09 | 63,71 | 32,88 | 216,64 | 1555,32 | 236,93 | 239,31 | 841,27 | 12,74 | 126,30 | 2872,96 | 17,46 | 0,85 | 66,84 |

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,3:2,8

1:1,6

102,80 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 102,80 0,00 113,89 99,25

42,00

43,00

Среда, вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 50 | 5,02 | 3,53 | 15,15 | 0,16 | 10,34 | 198,73 | 136,81 | 7,89 | 90,65 | 0,39 | 64,68 | 73,80 | 0,37 | 0,03 | 0,10 |
| 2/64 | Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным | 210 | 4,22 | 2,97 | 12,73 | 0,13 | 8,69 | 167,00 | 114,97 | 6,63 | 76,18 | 0,33 | 54,35 | 75,54 | 0,21 | 0,22 | 4,19 |
| 12/8 | Соус из голубики | 200 | 3,00 | 2,90 | 3,20 | 0,60 | 14,40 | 96,00 | 116,70 | 26,97 | 101,09 | 0,10 | 12,00 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 |
| 11/12 | Чай с молоком | 40 | 4,00 | 3,87 | 4,27 | 0,80 | 19,20 | 128,00 | 9,88 | 4,93 | 8,99 | 0,31 | 0,00 | 7,79 | 0,14 | 0,00 | 2,36 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 50 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | 0,00 | 0,20 | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| | Итого за 'Завтрак' | 550 | 17,56 | 13,26 | 35,59 | 1,93 | 60,97 | 628,41 | 385,36 | 55,82 | 308,50 | 1,90 | 131,03 | 179,45 | 1,01 | 0,32 | 7,17 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| 7/34 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 2,60 | 1,29 | 7,26 | 5,96 | 8,54 | 105,10 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 | 0,00 | 1860,00 | 2,57 | 0,05 | 1,87 |
| 6/57 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 12,44 | 2,91 | 7,77 | 3,20 | 25,16 | 208,00 | 43,14 | 39,60 | 106,65 | 2,47 | 18,36 | 1,99 | 0,22 | 0,06 | 5,10 |
| 8/27 | Плов со свиной и куркумой | 250 | 17,14 | 19,44 | 20,70 | 8,98 | 47,23 | 542,22 | 37,71 | 59,98 | 256,92 | 2,19 | 31,03 | 356,50 | 4,47 | 0,32 | 2,00 |
| 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 0,05 | 13,10 | 56,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 39,00 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,85 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,85 | 96,68 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | 0,00 | 0,40 | 0,50 | 0,10 | 0,00 |
| | Итого за 'Обед' | 880 | 38,98 | 23,64 | 37,03 | 19,39 | 135,73 | 1104,69 | 197,63 | 167,56 | 586,99 | 9,81 | 49,39 | 2219,39 | 8,46 | 0,62 | 47,97 |
| | Итого за день | | 56,54 | 36,90 | 72,62 | 21,32 | 196,70 | 1733,10 | 582,99 | 223,38 | 895,49 | 11,71 | 180,42 | 2398,84 | 9,47 | 0,94 | 55,14 |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 660,00 | 150,00 | 660,00 | 7,20 | 420,00 | 700,00 | 0,00 | 0,72 | 36,00 |
| | Выполнение, % | | 105,30 | 0,00 | 103,97 | 0,00 | 100,00 | 105,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 128,70 | 0,00 | 100,80 | 99,75 |

Соержание, % от калорийности

54,00

34,00

12,00

1:1,2:4,4

1:1,5

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Четверг, вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 3/11 | Запеканка (сырники) творожная | 200 | 25,20 | 24,08 | 15,85 | 2,55 | 20,02 | 325,77 | 221,65 | 32,15 | 282,24 | 0,83 | 40,98 | 103,88 | 1,27 | 0,04 | 0,36 |
| - | Молоко ступенное | 40 | 2,16 | 2,16 | 2,55 | 0,00 | 10,65 | 95,22 | 92,10 | 10,20 | 65,70 | 0,06 | 12,60 | 14,10 | 0,06 | 0,02 | 0,30 |
| 11/17 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 9,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Бегон пшеничный | 20 | 1,54 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 10,66 | 53,90 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 0,30 | 0,42 | 0,05 | 0,00 |
| - | Фрукт свежий | 130 | 0,52 | 0,00 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | 20,80 | 11,70 | 14,30 | 2,86 | 0,00 | 6,50 | 0,26 | 0,04 | 13,00 |
| | Итого за 'Завтрак' | 620 | 31,58 | 26,24 | 19,92 | 4,08 | 78,67 | 649,33 | 349,85 | 74,75 | 426,64 | 5,36 | 53,58 | 124,78 | 2,35 | 0,18 | 13,66 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 7/14 | Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,64 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 9,55 | 87,43 | 51,33 | 16,91 | 30,78 | 0,60 | 0,00 | 9,40 | 2,73 | 0,03 | 30,18 |
| 6/63 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 11,00 | 3,89 | 10,64 | 3,83 | 58,00 | 191,44 | 27,15 | 16,77 | 62,63 | 1,09 | 28,46 | 483,22 | 2,73 | 0,05 | 0,99 |
| 9/60 | Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами | 250 | 21,30 | 20,16 | 15,00 | 10,24 | 56,00 | 466,00 | 39,36 | 55,44 | 244,24 | 2,77 | 44,00 | 5,00 | 0,21 | 0,14 | 16,25 |
| 11/52 | Компот из кураги | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,17 | 0,17 | 17,65 | 68,79 | 14,26 | 8,41 | 10,88 | 1,04 | 0,00 | 31,15 | 0,36 | 0,01 | 1,68 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 14,00 | 18,80 | 63,20 | 1,56 | 0,00 | 0,40 | 0,56 | 0,08 | 0,00 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 14,00 | 18,80 | 63,20 | 1,56 | 0,00 | 0,40 | 0,56 | 0,08 | 0,00 |
| | Итого за 'Обед' | 880 | 39,63 | 24,05 | 31,77 | 20,20 | 174,56 | 968,37 | 160,10 | 135,13 | 474,93 | 8,62 | 72,46 | 529,57 | 7,15 | 0,39 | 49,10 |
| | Итого за день | | 71,21 | 50,29 | 51,69 | 24,28 | 253,23 | 1617,70 | 509,95 | 209,88 | 901,57 | 13,98 | 126,04 | 654,35 | 9,50 | 0,57 | 62,76 |

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %

100,50

0,00

100,12

100,14

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Соержание, % от калорийности

14,00

1:1,1:3,7

1:2,6

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

