

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 12 лет и старше)

Период действия меню: с 30.03.2026-03.04.2026

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9/3	Гуляш из гницы (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		1540	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 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:2,6

1:1,5

44,00

41,00

100,87

94,27

100,87

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

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 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
2/60	Каша ячменная молочная пшеница 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
11/12	Чай с молоком	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
11/51	Соус из голубики	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 12 лет и старше)

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,1

1:4,4

53,00

85,60

229,80

1632,00

1733,10

1104,69

197,63

167,56

586,99

9,81

49,39

2219,39

8,46

0,62

47,97

582,99

223,38

895,49

11,71

180,42

2398,84

9,47

0,94

55,14

0,00

900,00

0,00

1,60

70,00

0,00

100,87

0,00

97,35

100,58

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
-	Батон 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 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,1:3,4

1:2,4

106,45

54,00

71,21

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

253,23

1617,70

509,95

209,88

901,57

13,98

126,04

654,35

9,50

0,57

62,76

