

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилев 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 25.05.2026-21.08.2026









Пятница, первая неделя

Завтрак

4/50	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	93,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/56	200	18,39	18,39	26,98	3,61	4,76	334,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
11/17	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	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
-	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
<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>580</b>	<b>24,17</b>	<b>20,66</b>	<b>30,83</b>	<b>4,58</b>	<b>57,08</b>	<b>583,57</b>	<b>279,54</b>	<b>52,26</b>	<b>391,10</b>	<b>7,11</b>	<b>394,99</b>	<b>444,41</b>	<b>3,38</b>	<b>0,21</b>	<b>13,60</b>

Обед

7/53	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0,00	67,21	3,02	0,04	16,12
6/70	250	5,55	3,05	7,80	8,04	15,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	8,07
10/14	100	17,10	16,10	6,10	5,30	9,80	164,00	210,70	39,21	183,91	6,60	14,79	17,80	1,30	0,20	2,80
5/58	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	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	9,70
-	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
-	20	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
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>32,89</b>	<b>20,05</b>	<b>26,08</b>	<b>20,97</b>	<b>92,12</b>	<b>844,80</b>	<b>355,44</b>	<b>71,06</b>	<b>454,30</b>	<b>8,67</b>	<b>394,99</b>	<b>444,81</b>	<b>3,94</b>	<b>0,29</b>	<b>47,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,06</b>	<b>20,66</b>	<b>56,91</b>	<b>5,06</b>	<b>149,20</b>	<b>1428,36</b>	<b>634,98</b>	<b>71,06</b>	<b>454,30</b>	<b>8,67</b>	<b>394,99</b>	<b>444,81</b>	<b>3,94</b>	<b>0,29</b>	<b>61,28</b>

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

52,00

32,00

16,00

1,1:1,3:7

1:1,5

100,65 0,00 103,54 0,00 102,78 99,70 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,72 36,00 100,80

Понедельник, вторая неделя

**Завтрак**

/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	15,80	148,51	115,87	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
/5	Капша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,20	5,63	8,10	2,09	32,00	229,00	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
2/5	Соус из брусники	30	0,18	0,00	0,04	0,09	0,30	76,20	0,40	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	0,50
1/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
	Хлеб ржаной	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>560</b>	<b>14,40</b>	<b>7,98</b>	<b>19,82</b>	<b>2,88</b>	<b>78,85</b>	<b>586,66</b>	<b>253,03</b>	<b>97,71</b>	<b>407,35</b>	<b>2,70</b>	<b>133,31</b>	<b>156,41</b>	<b>1,67</b>	<b>0,21</b>	<b>2,29</b>

**Обед**

/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	15,20
/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
/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
1/7	Напиток из вишни	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	4,40
	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 ржаной	50	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

<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>900</b>	<b>30,37</b>	<b>22,65</b>	<b>38,26</b>	<b>23,37</b>	<b>115,67</b>	<b>1018,00</b>	<b>145,01</b>	<b>153,80</b>	<b>516,64</b>	<b>8,25</b>	<b>48,09</b>	<b>914,43</b>	<b>12,86</b>	<b>0,64</b>	<b>33,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,77</b>	<b>30,63</b>	<b>58,08</b>	<b>26,25</b>	<b>194,52</b>	<b>1604,66</b>	<b>398,04</b>	<b>251,51</b>	<b>923,99</b>	<b>10,95</b>	<b>181,40</b>	<b>1070,84</b>	<b>14,53</b>	<b>0,85</b>	<b>36,25</b>
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, %			96,13	0,00	119,07	0,00	106,51	110,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,81	0,00	105,56	100,92

Соержание, % от калорийности

1,1:1:3,7

Соотношение Б:Ж:У

1:1,7

52,00

Соержание Са:Р



Среда, вторая неделя

**Завтрак**

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
78	Булгур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	45,60	268,40	10,12	53,43	235,41	0,36	42,41	357,71	4,82	0,13	7,71
1/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	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 ржаной	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>27,07</b>	<b>22,76</b>	<b>27,62</b>	<b>18,72</b>	<b>88,77</b>	<b>565,02</b>	<b>39,92</b>	<b>125,98</b>	<b>525,60</b>	<b>3,04</b>	<b>77,61</b>	<b>655,21</b>	<b>9,66</b>	<b>0,42</b>	<b>8,21</b>

**Обед**

83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78	24,12	33,94	49,22	0,63	0,00	1860,00	2,57	0,05	4,47
56	Суп из овощей	250	10,11	2,91	4,40	3,20	39,15	192,78	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	14,30	13,20	17,90	16,20	4,40	236,00	13,00	59,98	256,92	1,40	31,03	356,50	4,47	0,20	0,30
54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
1/53	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 ржаной	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>910</b>	<b>37,94</b>	<b>16,11</b>	<b>30,89</b>	<b>27,94</b>	<b>140,79</b>	<b>939,86</b>	<b>106,14</b>	<b>156,07</b>	<b>572,88</b>	<b>8,77</b>	<b>49,39</b>	<b>359,39</b>	<b>9,87</b>	<b>0,53</b>	<b>44,40</b>

**Итого за день**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	65,01	38,87	58,51	46,66	229,56	1504,88	146,06	282,05	1098,48	11,81	127,00	1014,60	19,53	0,95	52,61
---	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	---------	-------	--------	---------	-------	------	-------

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,4

1:1,5

12,00

34,00

54,00

96,93

103,97

100,00

105,97

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Четверг, вторая неделя

**Завтрак**

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	15,80	148,51	115,87	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	8,67	6,12	10,27	0,37	44,61	312,10	256,48	46,26	74,60	0,63	74,60	82,86	0,23	0,10	1,11
12/5	Соус из брусники	30	0,18	0,00	0,04	0,09	0,30	76,20	0,40	3,70	0,00	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	0,50
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	Хлеб ржаной	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>17,88</b>	<b>9,92</b>	<b>23,44</b>	<b>1,50</b>	<b>104,95</b>	<b>737,05</b>	<b>457,25</b>	<b>88,02</b>	<b>405,51</b>	<b>5,30</b>	<b>145,28</b>	<b>180,30</b>	<b>1,39</b>	<b>0,23</b>	<b>14,94</b>

**Обед**

7/42	Салат из белокачанной капусты с томатами и маслом растительным	100	1,40	0,00	6,00	5,00	4,00	80,00	51,33	16,91	30,78	0,70	0,00	9,40	2,73	0,03	34,70
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
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,24	211,00	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	3,63	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
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>910</b>	<b>37,41</b>	<b>17,76</b>	<b>41,45</b>	<b>17,59</b>	<b>181,17</b>	<b>862,95</b>	<b>190,54</b>	<b>159,28</b>	<b>543,82</b>	<b>8,19</b>	<b>83,05</b>	<b>535,18</b>	<b>10,43</b>	<b>0,49</b>	<b>49,40</b>

**Итого за день**  
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

55,29 27,68 64,89 19,09 286,12 1600,00 647,79 247,30 949,33 13,49 228,33 715,48 11,82 0,72 64,34

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 42,00

106,45 0,00 103,54 0,00 124,51 98,04 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 105,87 0,00 100,56 107,23

Содержание, % от калорийности

15,00 36,00 49,00

Соотношение БЖУ

1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р

1:2,4

