

Утверждаю:

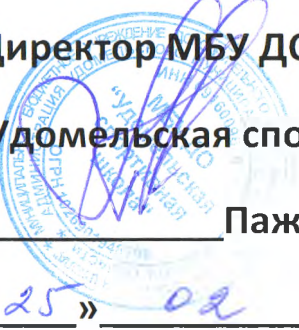
Директор ООО «Новые традиции»


_____ Дранцев А.Н.
« 25 » _____ 2025г

Согласовано:

Директор МБУ ДО

«Удомельская спортивная школа»


_____ Пажетных К.А.
« 25 » _____ 2025 г

Примерное двухнедельное меню

На питание детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием, двухразовым питанием(завтрак,обед) при общеобразовательных учреждениях с 7и до 11 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2025/26 год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	№ рец-	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,74	3,30	30,70	230,65	
			хлеб	45	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40	4,48	8,05	12,97	142,35	
			гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,87	60,00	
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			итого			555	11,15	11,75	63,34	480,00	94,84
1	1	Обед									
			закуска	67	Винегрет из овощей	60	0,97	3,72	5,34	58,73	
			1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	200	1,62	4,07	9,58	85,80	
			2 блюдо	260	Гуляш	90	9,52	17,35	12,30	266,50	
			гарнир	309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	
			напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,47	
			итого			750	21,63	33,47	127,46	924,75	140,00
1	1	Итого за день				1305	32,78	45,22	190,80	1404,75	234,84
1	2	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	20,46	15,48	39,20	378,00	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			итого:			502	24,15	16,30	83,52	580,52	94,84
1	2	Обед									
			закуска	48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	47,64	

			1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	
			2 блюдо	296/32	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	8,55	5,19	8,75	171,90	
			гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
			напиток	345	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,09	32,00	132,80	
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
			итого:			840	25,84	20,91	137,61	907,92	140,00
1	2	Итого за день				1342	49,99	37,21	221,13	1488,44	234,84
1	3	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	170	15,80	28,14	2,99	328,27	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,87	60,00	
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
					итого:	525	19,89	28,94	41,98	528,79	94,84
1	3	Обед									
			закуска	29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	44,34	
			1 блюдо	112	Суп вермишелевый с картофелем	250	2,98	2,83	15,70	100,13	
			2 блюдо	268	Котлета мясная	90	11,09	28,70	10,74	322,50	
			гарнир	125	Картофель отварной с маслом	157	3,00	0,60	23,70	112,20	
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			итого		итого:	879	24,37	36,83	116,56	872,63	140,00
1	3	Итого за день				1404	44,26	65,77	158,54	1401,42	234,84
1	4	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	220	8,97	3,99	2,18	299,00	

			хлеб	ПР/14	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,24	7,65	19,45	159,52	
			гор.напиток	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,67	15,95	100,60	
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			итого			570	15,78	114,71	47,38	606,12	94,84
1	4	Обед									
			закуска	71	Огурец свежий	60	4,20	0,06	11,40	72,00	
			1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	
			2 блюдо	268/33 1	Биточки с соусом	110	12,97	112,07	12,16	207,25	
			гарнир	309	Макароны отварные с маслом	155	5,10	7,50	28,50	201,90	
			напиток	346	Компот из апельсин	200	0,45	0,10	33,99	141,20	
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			итого			875	31,00	225,74	142,91	943,56	140,00
1	4	Итого за день				1445	46,78	40,45	190,29	1549,68	234,84
1	5	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,56	5,81	54,17	286,00	
			хлеб	ПР/14	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	1,66	7,45	9,79	112,76	
			гор.напиток	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,67	15,95	100,60	
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			итого			530	13,79	116,33	89,71	546,36	94,84
1	5	Обед									
			закуска	45	Салат из белокочанной капусты	60	8,00	3,65	5,11	56,47	
			1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	
			2 блюдо	291	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,15	274,80	
			напиток	342	Компот из яблок	200	0,66	0,09	32,00	132,80	
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	

			итого			780	31,84	16,82	125,39	758,29	140,00
1	5	Итого за день				1310	45,63	33,15	215,10	1304,65	234,84
2	1	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,54	28,99	284,24	
			гор.напиток	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,67	15,95	100,60	
			хлеб	ПР/15	Хлеб пшеничный с сыром	50	10,12	9,25	19,32	201,52	
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			итого			520	25,20	25,86	74,06	633,36	94,84
2	1	Обед									
			закуска	52	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	
			1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,89	5,90	80,00	
			2 блюдо	263	Рагу из свинины	230	15,35	39,50	22,60	496,80	
			напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
			итого			810	23,49	49,05	115,08	990,57	140,00
2	1	Итого за день				1330	48,69	74,91	189,14	1623,93	234,84
2	2	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор.блюдо	183	Каша молочная с гречневой крупой	200	6,00	6,80	28,20	271,13	
			гор.напиток	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
			итого			520	11,76	8,07	73,66	490,00	94,84
2	2	Обед									
			закуска	71	Помидор свежий	60	4,20	0,06	11,40	72,00	
			1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	
			2 блюдо	234	Котлеты рыбные	90	7,74	6,30	10,81	130,50	

			гарнир	309	Макароны отарные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	
			напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			итого			840	26,18	20,20	153,97	916,50	140,00
2	2	Итого за день				1360	37,94	28,27	227,63	1406,50	234,84
2	3	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор.блюдо	292	Птица тушеная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,90	281,48	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
					итого:	512	16,75	12,38	57,22	484,00	94,84
2	3	Обед									
			закуска	71	Огурец свежий	60	0,45	3,61	1,41	40,00	
			1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	
			2 блюдо	255	Печень по-строгановски в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	
			гарнир	304	Рис припущенный	150	3,67	5,42	36,67	210,11	
			напиток	352	Кисель из яблок	200	0,31	6,00	29,40	160,00	
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
			итого			850	25,46	30,11	131,14	893,14	140,00
2	3	Итого за день				1362	42,21	42,49	188,36	1377,14	234,84
2	4	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	20,46	15,48	39,20	378,00	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	

			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			итого			502	24,15	16,30	83,52	580,52	94,84
2	4	Обед									
			закуска	48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	47,64	
			1 блюдо	102	Суп с бобовыми(гороховый)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	
			2 блюдо	268	Котлета мясная	90	11,09	28,70	10,74	322,50	
			гарнир	312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	
			напиток	342	Компот из яблок	200	0,66	0,09	32,00	132,80	
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	4,90	46,47	
			итого			830	25,76	40,91	116,11	945,33	140,00
2	4	Итого за день				1332	49,91	57,21	199,63	1525,85	234,84
2	5	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	
			гор.блюдо	174	Каша молочная рисовая с маслом	200	16,00	10,85	20,94	248,00	
			хлеб	ПР/15	Хлеб пшеничный с сыром	40	3,98	10,37	9,79	148,59	
			гор.напиток	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			итого			540	24,16	22,29	66,53	568,70	94,84
2	5	Обед									
			закуска	45	Салат из б/капусты	60	8,00	3,65	5,11	56,47	
			1 блюдо	112	Суп вермишелевый	250	2,98	2,83	15,70	100,13	
			2 блюдо	288	Птица отварная с соусом	90	13,83	16,66	2,25	214,00	
			гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	6,09	38,64	243,75	
			напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
			итого			820	39,31	30,28	143,32	972,44	140,00
2	5	Итого за день				1360	63,47	52,57	209,85	1541,14	234,84

Среднее значение за период

	46,17	47,73	199,05	1462,35	
--	-------	-------	--------	---------	--