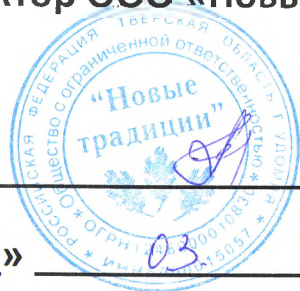


Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»



Дранцев А.Н

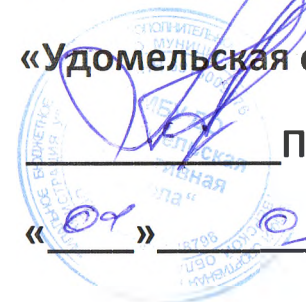
« 01 »

2026г

Согласовано:

Директор МБУ ДО

«Удомельская спортивная школа»



Пажетных К.А

« 01 »

2026 г

Примерное двухнедельное меню

Для организации двухразового питания (завтрак,обед)учащихся в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей с 7 до 11 лет при образовательном учреждении.

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10-дневное меню для летнего оздоровительного лагеря для детей с 7-11 лет на 2026 год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	№ рец-	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
1	1	Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	25,74	23,30	50,70	250,65
			хлеб	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			575	29,83	24,10	89,69	451,17
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
			Итого за день							
1	1	Итого за день			1325	51,46	57,57	217,15	1375,92	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	223	Каша молочная рисовая с маслом	200	16,00	10,85	20,94	248,00
			хлеб бел.	ПР/15	Хлеб пшеничный с сыром	50	10,12	9,25	19,32	201,52
			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:			572	26,65	20,52	65,26	558,52
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
1	2	Итого за день				1412	52,49	41,43	202,87	1466,44
1	3	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	206	Макаронны запеченные с яйцом	185	8,69	14,70	27,78	278,00
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
			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:	505	13,84	17,97	63,19	472,36	
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	
1	3	Итого за день				1384	38,21	54,80	179,75	1345,00
1	4	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшенной 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	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			585	13,14	12,04	41,30	565,52
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	12,07	12,16	207,25
			гарнир	309	Макароны отварные с маслом	155	5,10	7,50	28,50	201,90
			напиток	346	Компот из апельсинов	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	25,74	142,91	943,56
1	4	Итого за день				1460	44,14	37,78	184,21	1509,08
1	5	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	18,56	15,81	64,17	296,00
			хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
			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	21,07	16,41	93,51	449,76
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
1	5	Итого за день				1335	52,91	33,23	218,89	1208,05
							Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл

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	376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,87	60,00
			хлеб	ПР/14	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,24	7,65	19,45	159,52
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			Итого			535	15,68	21,59	68,11	550,76
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
2	1	Итого за день			1345	39,17	70,64	183,19	1541,33	
2	2	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	Э/ц ккл
			гор.блюдо	183	Каша молочная с гречневой крупой	200	21,00	21,80	43,20	286,13
			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
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
			Итого			555	25,09	22,60	82,19	486,65
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 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	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
2	2	Итого за день				1395	51,27	42,80	236,16	1403,15
2	3	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	25,74	23,30	50,70	250,65
			хлеб бел.	ПР/14	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,24	7,65	19,45	159,52
			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:	592	29,51	31,37	95,15	519,17
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
2	3	Итого за день				1442	34,97	41,48	206,29	1392,31
2	4	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	220	17,38	20,98	49,20	296,00
			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	575	21,47	21,78	88,19	496,52
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	
2	4	Итого за день				1405	47,23	62,69	204,30	1441,85	
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	50	10,12	9,25	19,32	201,51	
			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			565	27,05	20,50	59,93	556,52	
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	
2	5	Итого за день				1385	66,36	50,78	203,25	1528,96	
Среднее значение за период						1389	49,82	51,32	205,61	1423,21	