

Утверждаю:

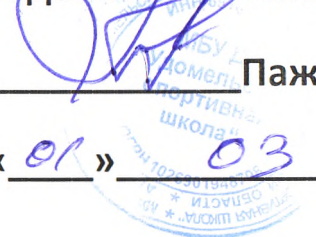
Директор ООО «Новые традиции»

 Дранцев А.Н  
« 01 » 03 2026г

Согласовано:

Директор МБУ ДО

«Удомельская спортивная школа»

 Пажетных К.А  
« 01 » 03 2026 г

## Примерное двухнедельное меню

Для организации двухразового питания (завтрак,обед)учащихся в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей

с 12 лет и старше при образовательном учреждении.

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**Примерное 10-дневное меню летнего оздоровительного лагеря для детей с 12 лет и старше 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	23,20	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	<b>29,83</b>	<b>24,00</b>	<b>89,69</b>	<b>451,17</b>
1	1	Обед	закуска	67	Винегрет из овощей	100	1,39	10,02	6,55	122,00
			1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	128,70
			2 блюдо	260	Гуляш	120	12,77	33,83	3,47	371,00
			гарнир	309	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	225,00
			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			970	<b>28,36</b>	<b>56,81</b>	<b>131,40</b>	<b>1158,52</b>
1	1	<b>Итого за день</b>				<b>1545</b>	<b>58,19</b>	<b>80,81</b>	<b>221,09</b>	<b>1609,69</b>
1	2	Завтрак	гор.блюдо	174	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	<b>26,65</b>	<b>20,52</b>	<b>65,26</b>	<b>558,52</b>
1	2	Обед	закуска	48	Салат витаминный	150	1,25	9,16	7,91	119,00
			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	120	11,40	6,92	11,66	229,00

			гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	8,12	51,52	325,00
			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:			<b>1010</b>	<b>32,31</b>	<b>30,17</b>	<b>158,15</b>	<b>1117,63</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день</b>				<b>1582</b>	<b>58,96</b>	<b>50,69</b>	<b>223,41</b>	<b>1676,15</b>
1	3	Завтрак					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>
			гор.блюдо	206	Макароны запеченные с яйцом	185	8,69	14,70	27,78	278,00
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
			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:	<b>525</b>	<b>15,42</b>	<b>18,17</b>	<b>72,85</b>	<b>519,12</b>
1	3	Обед								
			закуска	29	Салат из сырых овощей	100	1,08	6,03	3,77	74,00
			1 блюдо	112	Суп вермишелевый с картофелем	250	2,98	2,83	15,70	100,13
			2 блюдо	268	Котлета мясная	120	14,79	38,26	14,32	430,00
			гарнир	125	Картофель отварной с маслом	210	3,96	10,60	27,86	234,00
			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	<b>1002</b>	<b>29,46</b>	<b>58,80</b>	<b>125,81</b>	<b>1131,59</b>
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день</b>				<b>1527</b>	<b>44,88</b>	<b>76,97</b>	<b>198,66</b>	<b>1650,71</b>
1	4	Завтрак					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>
			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

			<b>ИТОГО</b>			<b>585</b>	<b>13,14</b>	<b>12,04</b>	<b>41,30</b>	<b>565,52</b>
1	4	Обед	закуска	71	Огурец свежий	150	10,50	0,15	28,50	180,00
			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	Макаронны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	225,00
			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
			<b>ИТОГО</b>			<b>1010</b>	<b>39,56</b>	<b>24,35</b>	<b>166,77</b>	<b>1074,66</b>
1	4	<b>Итого за день</b>				<b>1595</b>	<b>52,70</b>	<b>36,39</b>	<b>208,07</b>	<b>1640,18</b>
1	5	Завтрак					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>
			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	47,76
			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
			<b>ИТОГО</b>			<b>555</b>	<b>21,07</b>	<b>16,41</b>	<b>93,50</b>	<b>450,76</b>
1	5	Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты	150	20,00	9,13	12,78	141,20
			1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
			2 блюдо	291	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,65	444,00
			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
			<b>ИТОГО</b>			<b>940</b>	<b>49,77</b>	<b>25,96</b>	<b>145,56</b>	<b>1012,22</b>
1	5	<b>Итого за день</b>				<b>1495</b>	<b>70,84</b>	<b>42,37</b>	<b>239,06</b>	<b>1462,98</b>

2	1	Завтрак					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>
			гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,93	34,11	334,00
			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
			<b>ИТОГО</b>			<b>550</b>	<b>27,23</b>	<b>28,25</b>	<b>79,18</b>	<b>683,12</b>
2	1	Обед								
			закуска	52	Салат из отварной свеклы	100	1,40	6,02	8,26	92,80
			1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,89	5,90	80,00
			2 блюдо	263	Рагу из свинины	240	15,35	39,50	22,60	507,00
			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
			<b>ИТОГО</b>			<b>860</b>	<b>24,05</b>	<b>51,46</b>	<b>118,38</b>	<b>1037,89</b>
2	1	<b>Итого за день</b>			<b>1410</b>	<b>51,28</b>	<b>79,71</b>	<b>197,56</b>	<b>1721,00</b>	
2	2	Завтрак					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>
			гор.блюдо	183	Каша молочная с гречневой крупой	230	6,00	6,80	28,20	271,13
			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	20	1,58	0,20	9,66	46,76
			<b>ИТОГО</b>			<b>565</b>	<b>8,51</b>	<b>7,40</b>	<b>57,53</b>	<b>424,89</b>
2	2	Обед								
			закуска	71	Помидор свежий	150	10,50	0,15	28,50	180,00
			1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
			2 блюдо	234	Котлеты рыбные	120	10,32	8,40	14,41	174,00
			гарнир	309	Макароны отварные с маслом	230	7,82	11,50	43,70	310,00
			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			1040	37,78	26,39	189,87	1176,10
2	2	Итого за день				1560	49,54	34,46	264,00	1666,00
2	3	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	25,74	23,20	50,70	250,65
			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	29,83	24,00	89,69	451,17
2	3	Обед	закуска	71	Огурец свежий	100	0,75	6,02	2,35	66,67
			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	235,20
			гарнир	304	Рис припущенный	200	4,89	7,23	48,89	280,00
			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			940	26,98	34,33	144,30	1053,70
2	3	Итого за день				1515	56,81	58,33	233,99	1504,87
2	4	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	174	Каша жидкая 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	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			582	21,07	21,80	93,52	498,52
2	4	Обед								
			закуска	48	Салат витаминный	150	1,25	9,16	7,91	119,00

			1 блюдо	102	Суп с бобовыми(гороховый)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
			2 блюдо	268	Котлета мясная	120	14,79	38,26	14,32	430,00
			гарнир	312	Пюре картофельное	200	4,11	3,11	25,51	146,00
			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
			<b>итого</b>			<b>1000</b>	<b>31,24</b>	<b>56,75</b>	<b>130,82</b>	<b>1160,46</b>
2	4	<b>Итого за день</b>				<b>1582</b>	<b>52,31</b>	<b>78,55</b>	<b>224,34</b>	<b>1659,00</b>
2	5	Завтрак					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>
			гор.блюдо	174	Каша молочная рисовая с маслом	250	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
			<b>итого</b>			<b>550</b>	<b>24,16</b>	<b>22,29</b>	<b>66,53</b>	<b>568,70</b>
2	5	Обед								
			закуска	45	Салат из б/капусты	100	13,33	6,08	8,52	94,12
			1 блюдо	112	Суп вермишелевый	250	2,98	2,83	15,70	100,13
			2 блюдо	288	Птица отварная с соусом	100	15,37	18,51	2,50	238,00
			гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,30	46,37	293,00
			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
			<b>итого</b>			<b>900</b>	<b>47,97</b>	<b>35,77</b>	<b>154,71</b>	<b>1083,34</b>
2	5	<b>Итого за день</b>				<b>1440</b>	<b>72,13</b>	<b>58,06</b>	<b>221,24</b>	<b>1652,00</b>
Среднее значение за период						<b>1525</b>	<b>56,76</b>	<b>59,63</b>	<b>223,14</b>	<b>1624,00</b>