

Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматилев С.С.

Согласовано



Директор MAOU Гимназия №161

Белоцерковская А. Р.

Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для лагерей с дневным пребыванием детей

общеобразовательных учреждений города Екатеринбург (все районы города) 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 птицы (филе куриное)	120	19,60	16,13	20,50	8,19	5,30	285,00	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'	670	29,89	16,17	29,20	10,27	91,45	740,16	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	120	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
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'	910	34,70	20,16	47,39	24,41	157,16	1174,41	187,77	170,58	589,09	7,95	77,51	2617,06	12,61	0,53	53,34
	Итого за день		64,59	36,33	76,59	34,68	248,61	1914,57	243,27	251,31	892,66	13,17	132,51	2944,26	18,37	0,87	67,24

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:2,6

1:1,5

44,00

0,00

100,87

0,00

108,19

100,87

0,00

0,00

1632,00

0,00

243,27

251,31

892,66

13,17

132,51

2944,26

18,37

0,87

67,24

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/11		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
-	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 стуженное	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) тушеная 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)		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
	Выполнение, %		106,45	0,00	103,54	0,00	110,20	99,12	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 Б:Ж:У

1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р

1:2,4

