



Согласовано
Директор «Средней школы №21»
О. В. Иванова



Утверждаю директор филиала
ООО «Азбука питания»
Е. А. Широконова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАЕНИЕМ ДЕТЕЙ НА 2026г.**

На базе школьных столовых ООО «Азбука питания»

Категория детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет.

Питание двухразовое

(Завтрак, Обед)

Разработано в соответствии с:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,39	11,25	31,89	332,73	1013
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	1,33	36,3	97
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1 259,01
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		550	18,96	26,25	61,26	671,23	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	Птица запеченная	100	20,98	18,16	1,22	288,81	1 237
	Пюре картофельное	90	1,96	3	12,02	88,2	995
	Капуста тушеная	90	2,37	3	31,22	83,7	999
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	140	588
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		805	36,41	34,36	126,46	924,17	
Итого за день		1355	55,37	60,61	187,72	1595,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	6,07	121,9	830,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	Итого за Завтрак		570	18,61	11,54	56,25	451,65
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	8	9,14	132,5	124
	Мясо свинины отварное (для первых блюд)	15	3,46	4,5	0	52,8	1 053,02
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая вязкая.	180	7,84	7,2	33,54	204,96	845,03
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200	0	0	19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		805	29,36	45,9	90,87	856,92	
Итого за день		1375	47,97	57,44	147,12	1308,57	

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с капустой	180	13,7	15	50,18	321,5	961
	Чай с шиповником	200	0	0	11,18	60	854,01
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	Булочка дорожная	50	3,68	9	37,32	157,4	770
	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	976
Итого за Завтрак		570	18,86	24,5	117,77	679,05	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0	3,89	24	835
	Рассольник домашний со сметаной	250	3,71	6,25	11,35	120	1175
	Жаркое по-домашнему со свининой	250	16,53	30	28,43	453,6	893,08
	Напиток из сока	200	0	0	21,18	84,9	699,01
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		860	26,33	38,45	90,43	832,86	
Итого за день		1430	45,19	62,95	208,2	1511,91	

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,41	8	25,98	201,4	868
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с лимоном	200	0	0	15,16	79,8	686
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
Итого за Завтрак		585	13,72	14,5	53,15	543,15	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	4,43	5,88	12,62	133,27	1 021,22
	Голубцы ленивые из мяса	200	19,39	19	17,91	362,2	967
	Соус сметанный	50	0,86	5	3,38	51,6	600
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Булочка домашняя	50	3,78	6	40,22	197	769,12
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		810	34,13	38,08	127,33	1023,03	
Итого за день		1395	47,85	52,58	180,48	1566,18	

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	5,38	5,6	9	72,6	902
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	976
Итого за Завтрак		610	17,09	18,1	75,47	569,35	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	7,31	7,11	21,47	191,12	138
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94	0	11,71	60	943
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836
	Плов со свининой	275	20,92	16,5	20,82	278,19	543,02
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
Итого за Обед		900	36,07	25,81	106,26	793,77	
Итого за день		1510	53,16	43,91	181,73	1363,12	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	220	8,26	8,8	30,52	287,1	1 013
	Суфле из творога	75	6,7	6	8,33	130,3	1 478
	Молоко сгущенное	20	5,38	5,6	9	72,6	902
	Батон	35	1,75	1	14,58	91,3	693
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Итого за Завтрак		550	23,45	22,4	78,43	669,4	
Обед	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	144,6	1 181
	Пюре картофельное	90	1,96	3	13,22	88,2	995
	Капуста тушеная	90	2,37	3	31,22	83,75	999
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	140	588
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,4	15,56	90,72	1 148
	Хлеб пшеничный	35	2,84	1,17	14,28	84,7	897
Итого за Обед		800	20,2	22,07	137,21	875,42	
Итого за день		1350	43,65	44,47	215,64	1544,82	

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,56	9,52	37,85	304,29	883
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1 259,01
	Сыр (порциями)	20	5,38	6	2,67	72,6	97
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	20,41	27,52	68,59	672,89	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,24	5,25	12	161,5	1030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,46	5	10,08	198,8	1 085
	Рис припущенный с овощами	180	5,52	8,4	30,06	254,88	513
	Напиток из сока	200	0	0	21,18	84,9	699,01
	Хлеб пшеничный	35	2,84	1,17	14,28	84,7	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,4	15,56	90,72	1 148
Итого за Обед		810	38,33	23,22	103,25	899,1	
Итого за день		1360	58,74	50,74	171,84	1571,99	

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,5	9	46,17	318,4	1 003
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200	0	0	19	80	706,03
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	976
	Итого за Завтрак		550	13,48	10	89,43	564,6
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,53	6,33	17,27	237,7	1 058
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836
	Мясо свинины отварное (для первых блюд)	15	3,46	4,5	0	52,8	1 053,02
	Котлета из свинины Детская	100	4,7	9	12,51	149,2	1 081
	Рагу из овощей	180	3,85	8	35,46	188,7	959
	Морс из ягод	200	0,24	0	60	114,3	702
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		905	20,57	30,03	153,62	908,06	
Итого за день		1455	34,05	40,03	243,05	1472,66	

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,7	9	29,73	227	886
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,5	0,2	112,8	1 259,01
	Чай с шиповником	200	0	0	11,18	60	854,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48	0	11,76	88	976
Итого за Завтрак		585	7,8	20,5	65,37	566	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0	3,89	24	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	8	9,14	132,5	124
	Мясо свинины отварное (для первых блюд)	10	2,31	3	0	35,2	1 053,02
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Пюре гороховое	180	19,29	8	78,2	327,6	857
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
	Итого за Обед		900	38,04	30,7	160,42	1041,71
Итого за день		1485	45,84	51,2	225,79	1607,71	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	180	13,3	12	15,32	264,4	972
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
Итого за Завтрак		550	18,35	16	60,75	565,7	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	4,43	5,88	12,62	133,27	1 021,22
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	Плов из мяса птицы	300	23,23	13	58,12	439,4	1 075,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	140	588
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		825	36,39	24,08	132,73	898,33	
Итого за день		1375	54,74	40,08	193,48	1464,03	

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике, 125 гр.	125	2,51	2	4,4	147	935,12
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	1,33	36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		585	14,2	16,04	65,9	565,3	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Капуста тушеная	180	4,74	6	62,44	167,5	999
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		785	32,29	34	130,97	760,9
Итого за день		1370	46,49	50,04	196,87	1326,2	

Рацион: Меню 7-18 лет Двухразовое питание Каменск-Ур лаг Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	5,63	6,2	21,5	202,28	1 013
	Суфле из творога	75	6,7	6	8,33	130,3	1 478
	Молоко сгущенное	10	2,69	2,8	4,5	36,3	902
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Булочка домашняя	100	7,56	12	80,44	394	769,12
Итого за Завтрак		540	22,68	27,04	130,77	823,08	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0	2,8	15	836
	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	144,6	1 181
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	161,7	1 069
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		870	29,09	16	81,2	684	
Итого за день		1 410	51,77	43,04	211,97	1507,08	

