

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилев С.С.



Согласовано



И.О. Директора МБУ ДО ДЮЦ "Межшкольный стадион"

Шестериков Е.А.

Примерное 2-х разовое меню для лагерей с дневным пребыванием детей
общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 30.05.2026-22.06.2026

Четверг, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3,76	2,35	3,05	0,16	13,56	140,60	119,50	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,70
2/60	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	250	11,29	5,83	10,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	0,23	0,24	0,24	1,06
12/5	Соус из брусники	30	0,18	0,00	0,04	0,09	0,30	76,20	0,40	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	0,50
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00	116,70	26,97	101,09	0,10	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	30	0,52	0,00	0,52	0,24	15,08	63,28	20,80	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		550	18,75	11,08	17,03	2,66	92,49	724,55	512,02	111,61	481,83	2,97	149,28	102,19	1,01	0,34	15,78

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
6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	16,50	11,68	16,70	2,12	8,80	253,00	184,90	22,55	131,51	7,30	0,00	0,00	1,73	0,30	0,40
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		930	32,31	12,76	33,57	10,48	176,67	1039,68	365,57	148,57	495,71	14,98	50,92	2025,06	9,37	0,76	58,76

Итого за день	51,06	23,84	50,60	13,14	176,67	1039,68	365,57	148,57	495,71	14,98	50,92	2025,06	9,37	0,76	58,76
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, %	100,80	0,00	91,67	0,00	117,13	108,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,45	0,00	107,50	100,80
Содержание, % от калорийности	17,00		28,00		55,00										
Соотношение Б:Ж:У	1,4:1:4,5														
Соотношение Са:Р	1:1,5														

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/9	Запеканка (сырники) из творога	200	33,26	31,78	20,92	3,36	26,42	430,01	292,58	42,44	372,56	1,10	120,10	2,14	1,90	0,06	0,56
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	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	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	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
-	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	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'		640	41,40	33,94	24,99	4,89	105,26	796,36	433,88	101,94	578,96	7,18	132,70	23,54	3,34	0,28	13,86

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	16,56
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	411,80	1,99	0,22	8,23
9/18	Котлета куриная (филе грудки) панированная в сухарях	100	14,80	12,98	9,20	8,10	8,80	178,00	201,10	25,06	146,12	6,40	0,00	0,00	1,93	0,10	1,00
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	0,40	0,00	0,10	0,00	21,50	87,00	3,70	0,00	0,00	0,50	78,00	0,00	0,00	0,15	0,80
-	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		920	31,01	16,24	29,93	21,89	127,21	956,23	349,29	167,18	491,27	15,86	109,18	470,31	7,32	0,81	34,06
Итого за день			72,41	50,18	54,92	26,78	232,47	1752,58	783,17	269,12	1070,23	23,04	241,88	493,85	10,66	1,09	47,92
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, %			104,78	0,00	108,23	0,00	101,16	107,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00
Содержание, % от калорийности			20,00		26,00		54,00							54,87	0,00	100,56	107,35
Соотношение Б:Ж:У			1,8:1:4,7														
Соотношение Са:Р			1:2,5														

Итого за период		564,45	90,49	563,42	51,81	2282,42	17491,49	1487,65	630,88	2445,30	38,36	698,06	5284,64	31,11	111,30	510,65
Среднее за период		56,44	9,05	56,34	5,18	228,24	1749,15	148,77	63,09	244,53	3,84	69,81	528,46	3,11	11,13	51,06
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, %		104,53	0,00	102,07	0,00	99,32	107,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00
Содержание, % от калорийности		390,11		857,10									106,45	0,00	100,56	121,58