

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилев С.С.



Согласовано

И.О. Директора МБУ ДО ДЮСЗ "Мешкольный 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 7 до 11 лет)

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	5,14	2,35	9,15	0,16	9,85	123,50	92,51	6,17	79,50	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/60	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	250	4,94	2,26	8,72	0,15	7,96	132,50	96,21	6,42	65,80	0,34	67,27	76,75	0,38	0,03	0,28
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,12	0,48	35,80	9,88	4,93	8,98	0,30	0,03	7,79	0,14	0,00	2,36
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	1,20	0,60	1,30	26,00	113,50	26,97	10,80	0,10	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	12,60	58,90	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'	550	14,40	7,51	19,31	1,27	32,19	376,70	319,10	53,89	196,68	1,85	143,98	180,66	1,18	0,13	3,23

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	1,67	0,00	5,23	6,01	9,69	95,93	37,17	11,60	23,27	0,46	67,90	18,90	2,56	0,05	3,80
6/65	Суп-поре из разных овощей с гречками	250	4,11	1,03	4,77	0,37	51,60	143,13	72,26	9,80	102,50	0,09	79,80	0,47	2,73	0,05	8,01
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	16,50	11,68	11,88	2,12	8,80	253,00	160,90	9,60	78,90	0,30	97,80	0,00	1,73	0,30	1,90
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	264,90	21,69	14,80	97,39	0,55	30,98	27,61	0,24	0,02	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	0,85	0,10	196,08	0,91	0,01	11,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,56	0	0,5	0,7	0,06	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,56	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00

Итого за обед 930 32,31 7,51 27,97 1,87 169,04 1033,78 341,57 96,68 463,85 5,37 276,58 243,96 1,68 0,59 32,98

Итого за день 46,72 15,02 47,28 3,15 201,23 1410,48 660,67 150,57 660,53 7,22 420,56 424,63 2,87 0,72 36,21

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 660,00 150,00 660,00 7,20 420,00 700,00 0,00 0,72 36,00

Выполнение, % 100,56 0,00 99,65 0,00 101,45 100,20 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 104,30 0,00 100,50 102,50

Содержание, % от калорийности 17,00 25,00 57,00

Соотношение Б:Ж:У 1,6:1,5,2

Соотношение Са:Р 1:1,5

Вторник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	9,50	0,16	10,28	148,00	92,51	9,50	64,68	0,33	76,45	73,80	0,37	0,03	0,07
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	4,32	1,97	6,99	0,13	8,64	163,50	249,92	5,18	54,35	0,28	54,35	75,54	0,21	0,09	4,19
12/8	Соус из голубики	30	0,00	0,00	0,00	0,12	12,27	48,19	9,88	4,93	8,99	0,31	6,00	7,79	0,14	0,08	2,36
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00	146,00	16,80	101,09	0,10	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	12,60	58,90	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'	550	13,78	7,22	19,93	1,25	58,19	514,59	505,31	45,81	260,71	1,80	148,80	179,45	1,01	0,27	7,14

Обед

7/28	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,30	0,00	6,00	6,01	3,60	76,00	37,17	11,87	23,27	0,60	5,90	1800,00	2,56	0,09	7,90
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	6,77	3,20	25,16	208,00	43,14	24,30	114,60	1,47	110,60	1,99	0,22	0,07	5,10
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе куриное)	250	14,80	14,30	13,70	8,07	67,90	410,50	33,15	38,40	164,90	1,75	155,60	753,75	4,02	0,06	15,35
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,00	0,00	0,10	0,10	21,20	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,06	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	0,09	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	30,00	18,80	63,20	0,65	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00

Итого за 'Обед'

860 32,50 17,21 27,29 18,10 142,88 894,49 155,89 104,10 400,55 5,39 272,10 2557,94 7,84 0,45 29,55

Итого за день

46,28 24,43 47,22 19,35 201,07 1409,08 661,20 149,91 661,26 7,19 420,90 2737,39 8,85 0,72 36,69

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 660,00 150,00 660,00 7,20 420,00 700,00 0,00 0,72 36,00

Выполнение, %

98,38 0,00 106,54 0,00 99,02 102,48 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 102,80 0,00 113,89 99,25

Содержание, % от калорийности

15,00 43,00 42,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:2,8

Соотношение Са:Р

1:1,6

