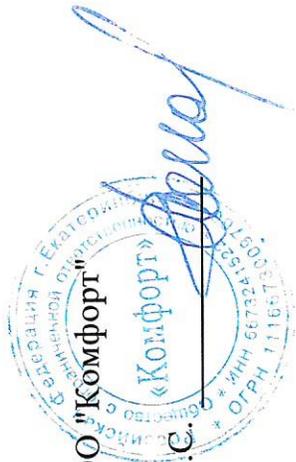


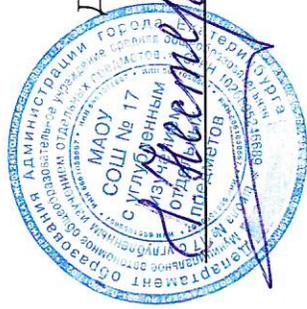
Утверждаю



Директор ООО «Комфорт»

Поматилов С.С.

Согласовано



Директор МАОУ СОШ № 17

Нестерова Л.А.

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

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 30.03.2026 по 03.04.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Понедельник, вторая неделя																
Завтрак																
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон витаминизированный)	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	6,20	5,63	8,10	2,09	32,00	229,00	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	1,60	48,19	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	5,84	0,11	0,00	2,36
Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	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 'Завтрак'	550	14,29	9,16	23,90	2,91	74,69	608,88	283,45	100,66	435,57	2,84	133,31	156,41	1,67	0,21	4,18
Обед																
Салат из солёных огурцов с зелёным горошком	100	1,37	0,00	5,00	5,00	4,01	65,09	22,08	16,70	37,08	0,58	0,00	9,40	2,73	0,03	7,64
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
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
Напиток из вишни	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	4,40
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	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 ржано-пшеничный витаминизированный	40	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'	910	30,74	16,48	36,02	17,08	131,84	1043,91	149,19	145,81	484,08	9,30	40,92	485,92	10,25	0,52	32,79
Итого за день		45,03	25,64	59,92	19,99	247,56	1652,80	432,64	246,47	919,64	12,14	174,23	642,33	11,92	0,73	36,97
Норма (СанДин 2.3/2.4.3.590-20 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, %		100,50	0,00	108,55	0,00	107,73	101,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,50	0,00	108,45	105,40
Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		49,00										
Соотношение Б:Ж:У		1,1:1,3:3														
Соотношение Са:Р		1:1,6														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

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
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

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
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
Птица (филе куриное) тушенная 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
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)

Выполнение, % 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 42,00

Содержание, % от калорийности 106,45 0,00 103,54 0,00 110,20 99,12 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 105,87 0,00 100,56 107,23

Соотношение Б:Ж:У 15,00 36,00 49,00

Соотношение Са:Р 1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р 1:2,4

