

Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»


Дранцев А.Н.

« 03 »

02

2026г



Согласовано:

Директор МБУ ДО ДДТ



Филиппова И.Ю

« 26 » февраля 2026 г



Примерное двухнедельное меню

На питание детей с 7 до 11 лет в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием, двухразовым питанием (завтрак, обед) при общеобразовательных учреждениях .

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10-дневное меню для летнего оздоровительного лагеря для детей с 7-11 лет на 2026 год

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | № рец- | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл |
|--------|-------------|---------------|-------------|--------|--------------------------------------|-----------|--------|--------|----------|---------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 25,74 | 23,30 | 50,70 | 250,65 |
| | | | хлеб | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| | | | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 60,00 |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | итого | | | 575 | 29,83 | 24,10 | 89,69 | 451,17 |
| 1 | 1 | Обед | | | | | | | | |
| | | | закуска | 67 | Винегрет из овощей | 60 | 0,97 | 3,72 | 5,34 | 58,73 |
| | | | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,62 | 4,07 | 9,58 | 85,80 |
| | | | 2 блюдо | 260 | Гуляш | 90 | 9,52 | 17,35 | 12,30 | 266,50 |
| | | | гарнир | 309 | Макаронны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| | | | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,47 |
| | | | итого | | | 750 | 21,63 | 33,47 | 127,46 | 924,75 |
| 1 | 1 | Итого за день | | | 1325 | 51,46 | 57,57 | 217,15 | 1375,92 | |
| 1 | 2 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл |
| | | | гор.блюдо | 223 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 16,00 | 10,85 | 20,94 | 248,00 |
| | | | хлеб бел. | ПР/15 | Хлеб пшеничный с сыром | 50 | 10,12 | 9,25 | 19,32 | 201,52 |
| | | | гор.напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| итого: | | | 572 | 26,65 | 20,52 | 65,26 | 558,52 | | | |
| 1 | 2 | Обед | | | | | | | | |
| | | | закуска | 48 | Салат витаминный | 60 | 0,50 | 3,66 | 3,16 | 47,64 |
| | | | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 |
| | | | 2 блюдо | 296/32 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 90 | 8,55 | 5,19 | 8,75 | 171,90 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|-------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------|
| | | гарнир | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | |
| | | напиток | 345 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | |
| | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | |
| | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | |
| | | итого: | | | 840 | 25,84 | 20,91 | 137,61 | 907,92 | |
| 1 | 2 | Итого за день | | | 1412 | 52,49 | 41,43 | 202,87 | 1466,44 | |
| 1 | 3 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл |
| | | | гор.блюдо | 206 | Макароны запеченные с яйцом | 185 | 8,69 | 14,70 | 27,78 | 278,00 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| | | | гор.напиток | 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,67 | 15,95 | 100,60 |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | | итого: | 505 | 13,84 | 17,97 | 63,19 | 472,36 | |
| 1 | 3 | Обед | | | | | | | | |
| | | | закуска | 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,65 | 3,62 | 2,26 | 44,34 |
| | | | 1 блюдо | 112 | Суп вермишелевый с картофелем | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 |
| | | | 2 блюдо | 268 | Котлета мясная | 90 | 11,09 | 28,70 | 10,74 | 322,50 |
| | | | гарнир | 125 | Картофель отварной с маслом | 157 | 3,00 | 0,60 | 23,70 | 112,20 |
| | | | гор.напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| | | ИТОГО | | итого: | 879 | 24,37 | 36,83 | 116,56 | 872,63 | |
| 1 | 3 | Итого за день | | | 1384 | 38,21 | 54,80 | 179,75 | 1345,00 | |
| 1 | 4 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл |
| | | | гор.блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы | 220 | 8,97 | 3,99 | 2,18 | 299,00 |
| | | | хлеб | ПР/14 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 50 | 3,24 | 7,65 | 19,45 | 159,52 |
| | | | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 60,00 |
| | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|--------------|-------------|---------------------------------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | | | ИТОГО | | | 585 | 13,14 | 12,04 | 41,30 | 565,52 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | 71 | Огурец свежий | 60 | 4,20 | 0,06 | 11,40 | 72,00 |
| | | | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,90 | 89,75 |
| | | | 2 блюдо | 268/33 1 | Биточки с соусом | 110 | 12,97 | 12,07 | 12,16 | 207,25 |
| | | | гарнир | 309 | Макаронны отварные с маслом | 155 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| | | | напиток | 346 | Компот из апельсин | 200 | 0,45 | 0,10 | 33,99 | 141,20 |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| | | | ИТОГО | | | 875 | 31,00 | 25,74 | 142,91 | 943,56 |
| | | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | Итого за день | | | | 1460 | 44,14 | 37,78 | 184,21 | 1509,08 |
| 1 | 5 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл |
| | | | гор.блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 220 | 18,56 | 15,81 | 64,17 | 296,00 |
| | | | хлеб | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| | | | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 60,00 |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | ИТОГО | | | 555 | 21,07 | 16,41 | 93,51 | 449,76 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 8,00 | 3,65 | 5,11 | 56,47 |
| | | | 1 блюдо | 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| | | | 2 блюдо | 291 | Плов из птицы | 180 | 15,25 | 9,42 | 32,15 | 274,80 |
| | | | напиток | 342 | Компот из яблок | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| | | | ИТОГО | | | 780 | 31,84 | 16,82 | 125,39 | 758,29 |
| | | | | | | | | | | |
| 1 | 5 | Итого за день | | | | 1335 | 52,91 | 33,23 | 218,89 | 1208,05 |
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | |

| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | | |
|---|---|---------------|--------------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 2 | 1 | Завтрак | | | | | | | | |
| | | | гор.блюдо | 204 | Макароны отварные с сыром | 170 | 11,51 | 13,54 | 28,99 | 284,24 |
| | | | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 60,00 |
| | | | хлеб | ПР/14 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 50 | 3,24 | 7,65 | 19,45 | 159,52 |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | итого | | | 535 | 15,68 | 21,59 | 68,11 | 550,76 |
| 2 | 1 | Обед | | | | | | | | |
| | | | закуска | 52 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 |
| | | | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,89 | 5,90 | 80,00 |
| | | | 2 блюдо | 263 | Рагу из свинины | 230 | 15,35 | 39,50 | 22,60 | 496,80 |
| | | | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| | | | итого | | | 810 | 23,49 | 49,05 | 115,08 | 990,57 |
| 2 | 1 | Итого за день | | | 1345 | 39,17 | 70,64 | 183,19 | 1541,33 | |
| 2 | 2 | Завтрак | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | |
| | | | гор.блюдо | 183 | Каша молочная с гречневой крупой | 200 | 21,00 | 21,80 | 43,20 | 286,13 |
| | | | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 60,00 |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| | | | итого | | | 555 | 25,09 | 22,60 | 82,19 | 486,65 |
| 2 | 2 | Обед | | | | | | | | |
| | | | закуска | 71 | Помидор свежий | 60 | 4,20 | 0,06 | 11,40 | 72,00 |
| | | | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 |
| | | | 2 блюдо | 234 | Котлеты рыбные | 90 | 7,74 | 6,30 | 10,81 | 130,50 |
| | | | гарнир | 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| | | | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| | | | Итого | | | 840 | 26,18 | 20,20 | 153,97 | 916,50 |
| 2 | 2 | Итого за день | | | | 1395 | 51,27 | 42,80 | 236,16 | 1403,15 |
| 2 | 3 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл |
| | | | гор.блюдо | 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 25,74 | 23,30 | 50,70 | 250,65 |
| | | | хлеб бел. | ПР/14 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 50 | 3,24 | 7,65 | 19,45 | 159,52 |
| | | | гор.напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | | | Итого: | 592 | 29,51 | 31,37 | 95,15 | 519,17 |
| 2 | 3 | Обед | | | | | | | | |
| | | | закуска | 71 | Огурец свежий | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 40,00 |
| | | | 1 блюдо | 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 |
| | | | 2 блюдо | 255 | Печень по-строгановски в соусе | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 |
| | | | гарнир | 304 | Рис припущенный | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 |
| | | | напиток | 352 | Кисель из яблок | 200 | 0,31 | 6,00 | 29,40 | 160,00 |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| | | | Итого | | | 850 | 25,46 | 30,11 | 131,14 | 893,14 |
| 2 | 3 | Итого за день | | | | 1442 | 34,97 | 41,48 | 206,29 | 1392,31 |
| 2 | 4 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл |
| | | | гор.блюдо | 174 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы | 220 | 17,38 | 20,98 | 49,20 | 296,00 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| | | | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 60,00 |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | Итого | | | 575 | 21,47 | 21,78 | 88,19 | 496,52 |
| 2 | 4 | Обед | | | | | | | | |
| | | закуска | 48 | Салат витаминный | 60 | 0,50 | 3,66 | 3,16 | 47,64 | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---------------|--------------|---------|--------------------------------|--------------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| | | | 1 блюдо | 102 | Суп с бобовыми(гороховый) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 |
| | | | 2 блюдо | 268 | Котлета мясная | 90 | 11,09 | 28,70 | 10,74 | 322,50 |
| | | | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |
| | | | напиток | 342 | Компот из яблок | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 |
| | | | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | | | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 4,90 | 46,47 |
| | | | итого | | | 830 | 25,76 | 40,91 | 116,11 | 945,33 |
| 2 | 4 | Итого за день | | | | 1405 | 47,23 | 62,69 | 204,30 | 1441,85 |
| 2 | 5 | Завтрак | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл |
| | | | гор.блюдо | 174 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 16,00 | 10,85 | 20,94 | 248,00 |
| | | | хлеб | ПР/15 | Хлеб пшеничный с сыром | 50 | 10,12 | 9,25 | 19,32 | 201,51 |
| | | | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 60,00 |
| | | | фрукты | 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | итого | | | 565 | 27,05 | 20,50 | 59,93 | 556,52 |
| 2 | 5 | | Обед | закуска | 45 | Салат из б/капусты | 60 | 8,00 | 3,65 | 5,11 |
| | | 1 блюдо | | 112 | Суп вермишелевый | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 |
| | | 2 блюдо | | 288 | Птица отварная с соусом | 90 | 13,83 | 16,66 | 2,25 | 214,00 |
| | | гарнир | | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,96 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| | | напиток | | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| | | хлеб черн. | | ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 |
| | | хлеб бел. | | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| | | итого | | | | 820 | 39,31 | 30,28 | 143,32 | 972,44 |
| 2 | 5 | Итого за день | | | | 1385 | 66,36 | 50,78 | 203,25 | 1528,96 |
| Среднее значение за период | | | | | | 1389 | 49,82 | 51,32 | 205,61 | 1423,21 |