

Согласовано:  
Директор

Саваровская  
Наименование учреждения  
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №102166"  
Наименование района  
Подпись  
Ф.И.О.

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.  
СПОСПК  
"ЭДЕМ"

Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в лагерях  
труда и отдыха с дневным пребыванием детей без сна в период каникул на 2026г.

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1					
	Завтрак					
№ 173	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
№3	Бутерброд с сыром	50/15	7,12	5,3	25,06	176,42
№209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	12,2	71,64
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		25,97	24,23	98,34	717,96
	Завтрак 2-ой					
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за завтрак 2-ой:		1,8	6,6	27,3	175,8
	Обед					
№45	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	8	10,75	121,48
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10	9	10,99	32,6	265,31
№312	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		33,52	34,88	148,96	1041,71
	Итого за 1 день:		61,29	65,71	274,6	1935,47
	День 2					
	Завтрак					
№ 173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/10	8,8	10,23	41,32	292,55
№1	Бутерброд с маслом	60/10	4,87	10,03	28,15	222,35
№ 223	Запеканка из творога	60	9,7	3,22	5,9	91,38
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:		25,45	24,425	104,87	743,8
	Завтрак 2-ой					
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
№406	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	Итого за завтрак 2-ой:		4,9	6,3	23,6	170,7
	Обед					
№ 67	Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
№101	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:		33,3	35,29	144,57	1040,71
	Итого за 1 день:		63,65	66,015	273,04	1955,21
	День 3					
	Завтрак					
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/5/10	11	12	34,84	291,36
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
№120	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,81	14,4	74,73