

Согласовано:
Директор
МБОУ «Глуховская Средняя
Общеобразовательная Школа»
Алексеевского района Белгородской области



Колмыкова Н.М.

Утверждаю:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фоминова

Перспективное меню на 2026 год

На оказание услуг питания

**в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей, обучающихся
в МБОУ «Глуховская Средняя Общеобразовательная Школа»
Алексеевского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков, обедов и полдников)**

Согласовано:

Начальник лагеря



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Весенне-летний**
 Категория: **Лагерь весна 2026г.**

День 1

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
21	Завтрак Закуска из соленых огурцов с репчатым луком	60	12,00	0,47	2,47	1,35	30	230	0,01	1,28		679 252	119 159	68 403	140 334	0,3068	0,0002		0,0021								
265	Плов из свинины Хлеб ржано-пшеничный Печенье сахарное	50/170 40 50	53,29 2,75 12,58	18,18 3,08 1,71	18 0,56 2,68	39,35 14,96 5,37	392 77 52	230	0,12 0,08 0,02	1,62		3 011 315 97,6	22 315 13,2	466 859 22,8	1 953 933 77,6	18 748 1,8	0,0067 0,0013	0,0072 0,0022	0,0818 0,096								
54-3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	4,38	0,26	0,06	7,24	31			2,76		35,86	7,54	5,17	9,43	0,848			0,0007								
20	Всего в Завтрак	570	85,00	23,7	23,77	68,27	582	230	0,23	5,66		502,52	61,56	86,04	316,92	5 307	0,0082	0,0094	0,1806								
	% от суточной нормы			56	51	34	42	51	29	13		126	8	108	45	53	12	627	13								
47	Обед Салат из квашеной капусты/Нарезка из свежих овощей	100	15,08	1,47	3,45	7,68	68		0,02	10,12		139 025	35 768	11 488	24 728	0,4648	0,0003		0,0027								
96	Рассольник ленинградский	250	12,55	1,98	3,53	13,81	95	60	0,06	5,89		350 304	194 832	191 226	562 072	0,8134	0,0035	0,0126	0,0238								
318	Птица тушеная с овощами	120	50,64	20,64	14,76	2,58	226	30	0,12	0,76		3 340 438	368 322	305 711	1 776 366	25 825	0,001		0,0107								
219	Макаронные изделия отварные с Маглом Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	180 40 30	13,59 2,75 3,35	7,46 3,08 2,55	3,95 0,56 0,48	48,25 14,96 11,1	258 77 59	10	0,09 0,08 0,08			785 728	147 946	106 732	586 554	10 724	0,001	0,0022	0,0154								
54-1хн-20	Компот из смеси сухофруктов	200	5,04	0,08	0,66	9,66	39					97,6 72,9 0,1743	13,2 12,9 0,126	22,8 23,1	77,6 79,2	1,8 1,5 0,0189	0,0013 0,001	0,0022 0,0198	0,096 0,0044								
20	Всего в Обед	920	103	37,26	26,73	108,04	822	100	0,45	16,77		1 072,62	133,1	117,75	474,03	8 252	0,0081	0,0346	0,153								
	% от суточной нормы			89	57	53	59	22	56	37		268	17	147	68	83	12	2 307	11								
	Полдник Йогурт фруктовый Кондитерское изделие	100 67	35,00 37	5 3,34	1,5 17,81	8,5 35,39	68 315	10	0,03 0,01	0,6		150	124	15	95	0,1	0,009	0,002	0,02								
	Всего в Полдник	167	72,00	8,34	19,31	43,89	383	10	0,04	0,6		150	126,86	25,76	190,79	11 763	0,009	0,002	0,02								
	% от суточной нормы			20	41	22	27	2	5	1		38	16	32	27	12	13	133	1								
	Всего День		260,00	69,3	69,81	220,2	1 787	340	0,72	23,03		1 725,14	321,53	229,56	981,74	147 353	0,0253	0,046	0,3536								
	% от суточной нормы			165	149	108	128	76	90	51		431	40	287	140	147	36	3 067	25								

День 2

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак Пудинг из творога с рисом и молоком стуч. молоком	150/20	80,62	19,93	13,53	36,48	355	60	0,06	0,28	0,58	1 890/746	208/103	374/294	2 809/687	0,8168	0,0033	0,033	0,0498							
250	Молоко "АВЛИШКА" 3,2 % Чай с лимоном и сахаром	200 200	0,00 4,38	5,8 0,26	5 0,06	9,6 7,24	107 31	40	0,08	2,6 2,76		292 35,86	240 7,54	28 5,17	180 9,43	0,848			0,0007							
54-ЭГН-20	Всего в Завтрак	570	85,00	25,99	18,59	55,32	493	100	0,14	5,64	0,58	516,93	455,64	70,6	470,4	16,648	0,0033	0,033	0,0505							
	% от суточной нормы			62	40	27	35	22	18	13	5 800	129	57	88	67	17	5	2 200	4							
35	Обед Салат из свежлы с зеленым горошком/Нарезка из свежих овощей	100	15,31	1,81	4,11	9,12	81		0,04	10,44		2 669/384	431/491	228/646	485/049	1 385	0,0062	0,0003	0,0192							
103	Сул картофельный с макаронными изделиями	250	11,02	2,86	2,93	20,9	121	190	0,13	16,75		481/346	27,24	25,29	64/372	10/871	0,0048	0,0284	0,0334							
54-12г-20	Каша кружная (пшениная, герловая и др) рассыпчатая	180	12,32	6,52	5,17	36,35	218	10	0,18			1 060/796	170/882	43/464	122/757	14/297	0,0024		0,0148							
268	Крокетты "Детские" запеченные	100	52,67	17,88	10,13	4,14	179	450	0,14	1,15	0,01	3 048/862	392/361	291/696	1 761/678	1 683	0,0086	0,002	0,0726							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,73	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096							
	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044							
102	Напиток лимонный	200	5,60	0,09	0,01	16,62	67		0,01	1,52		133/132	3/474	0,99	1,53	0,0576			0,0009							
	Всего в Обед	900	103,00	34,79	23,39	113,19	802	650	0,66	29,86	0,01	1 343,06	156,29	167,68	570,13	89,424	0,0243	0,0527	0,2413							
	% от суточной нормы			83	50	56	57	144	83	66	100	336	20	210	81	89	35	3 513	17							
386	Полдник Бананы Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	155 200	42,00 30,00	2,32 1,4	0,15	29,44 20,4	129 87		0,06 0,02	15,5 14,8		5 392/617 500	123/968 34	650/833 12	433/889 36	0,9298 0,6	0,008	0,0015	0,0034 0,004							
	Всего в Полдник	355	72,00	3,72	0,15	49,84	216		0,08	30,3		1 039,26	46,4	77,08	79,39	15,298	0,008	0,0015	0,0074							
	% от суточной нормы			9		25	15		10	67		260	6	96	11	15	11	100	1							
	Всего День		260,00	64,5	42,13	218,35	1 511	750	0,88	65,8	0,59	2 899,26	658,33	315,36	1 119,92	12,137	0,0356	0,0872	0,2992							
	% от суточной нормы			154	90	108	108	167	110	146	5 900	725	82	394	160	121	51	5 813	21							

День 3

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
	Завтрак																									
401	Оладьи (со стуженном молоком)	150/20	28,65	12,96	12,48	72,58	454	30	0,24	0,75		359,1	188,98	55,96	231	2,14										
54-ЭГн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	4,38	0,26	0,06	7,24	31			2,76		35,86	7,54	5,17	9,43	0,848			0,0007							
20	Фрукт	155	21,97	0,62	0,62	15,28	69		0,05	257,37		4336,355	249,574	140,385	171,583	34,317	0,0031	0,0005	0,0125							
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	30,00	1,4		20,4	87		0,02	14,8		500	34	12	36	0,6	0,008		0,004							
	Всего в Завтрак	725	85,00	15,24	13,16	115,5	641	30	0,31	275,68		1328,6	255,48	87,17	293,59	70,197	0,0111	0,0005	0,0172							
	% от суточной нормы			36	28	57	46	7	39	613		332	32	109	42	70	16	33	1							
	Обед																									
	Капуста квашеная/Нарезка из свежих овощей	100	13,08	1,81		2,21	16		0,02	30,18		186,11	48,288	16,096	31,186	0,6036										
86	Суп "Поллево"	250	8,82	1,91	0,89	8,64	50	10	0,07	5,51		3295,016	165,589	189,801	468,706	0,6948	0,0036	0,0014	0,025							
265	Котлета "Школьная"	100	52,27	19,51	8,46	10,26	195		0,39	0,05		956,837	212,244	299,049	155,28	17,815	0,002	0,0099	0,0231							
54-11-20	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096							
20	Картофельное пюре	180	21,52	3,69	7,29	23,76	175	38,520	0,14	12,24		748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99								
349	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044							
	Компот из смеси сухофруктов	200	5,72	0,06		20,8	83					0,498	0,36			0,054										
	Всего в Обед	900	107,51	32,61	17,68	91,73	655	38,530	0,78	47,98		1531,09	159,33	145,08	490,94	76,939	342,079	10,233	0,1485							
	% от суточной нормы			78	38	45	47	8,562	98	107		383	20	181	70	77	48,868	68,220	11							
	Полдник																									
	Йогурт фруктовый	100	35,00	5	1,5	8,5	68	10	0,03	0,6		150	124	15	95	0,1	0,009	0,002	0,02							
	Кондитерское изделие	59	32,49	2,94	15,68	31,16	277		0,01			25,176	9,478	843,546	0,9478											
	Всего в Полдник	159	67,49	7,94	17,18	39,66	345	10	0,04	0,6		150	126,52	24,48	179,35	10,478	0,009	0,002	0,02							
	% от суточной нормы			19	37	20	25	2	5	1		38	16	31	26	10	13	133	1							
	Всего день		260,00	55,79	48,02	246,89	1641	38,570	1,13	324,26		3009,69	541,33	256,73	963,88	157,614	34,228	10,258	0,1857							
	% от суточной нормы			133	102	122	117	8,571	141	721		752	68	321	138	158	48,897	68,387	13							

День 4

№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
182	Каша вязкая манная молочная	200	26,86	8,78	9,08	42,15	285	50	0,12	2,02	0,08	283,771	197,25	295,298	177,427	0,5507	0,014	0,0031	0,0396							
54-13-202	Сыр твердых сортов в нарезке	10	12,48	2,3	3		36	26,000		0,07	0,1	8,8	88	3,5	50	0,1		1,45								
0	Булочка "Ромашка"	50	17,00	3,9	3,06	23,9	139		0,2	207,29		67,6	11,3	15,2	39,2	0,73										
386	Яблоко	173	24,29	0,5	0,5	12,31	56		0,04	1,1		3,492,514	201,008	113,067	138,193	27,639	0,0025	0,0004	0,0101							
54-Эгн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	4,37	0,24	0,05	6,59	28					297,638	66,352	44,979	82,041	0,7378			0,0006							
20	Всего в Завтрак	633	85,00	15,72	15,69	84,95	544	26,050	0,36	210,48	0,18	739,19	323,29	64,03	288,65	48,824	0,0165	14,535	0,0503							
	% от суточной нормы			37	33	42	39	5,789	45	468	1,800	185	40	80	41	49	24	96,900	4							
21	Обед Салат из соленых огурцов/Нарезка из свежих овощей	100	18,26	0,81	0,71	2,57	20		0,03	5,25		132	21,9	12,6	26,7	0,57	0,0005		0,0047							
54-8с-202	Суп картофельный с горохом	250	10,66	5,28	1,81	11,83	85		0,19	5,6		4,707,211	341,704	35,72	986,145	18,126	0,0043	0,0025	0,0294							
0	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,59	7,46	3,95	48,25	258	10	0,09			785,728	147,946	106,732	586,554	10,724	0,001		0,0154							
268	Палочки мясные Детские запеченные	100	49,51	17,46	9,85	9,24	195	130	0,23	0,21	0,01	161,403	288,711	26,388	1,443,696	16,878	0,0048	0,0102	0,0325							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,73	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096							
	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044							
11	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,05	0,04	18,16	73			0,6		3,569	0,352	2,262	2,61	0,0957			0,0044							
	Всего в Обед	900	103,00	36,69	17,4	116,11	767	140	0,7	11,66	0,01	1,016,77	126,19	133,54	487,75	85,385	0,0129	0,0347	0,1824							
	% от суточной нормы			87	37	57	55	31	87	26	100	254	16	167	70	85	18	2,313	13							
	Апельсины	240	72,00	2,19	0,49	19,75	92		0,09	146,32		4,804,059	829,127	317,019	56,088	0,7316	0,0049		0,0414							
	Всего в Поддник	240	72,00	2,19	0,49	19,75	92		0,09	146,32		480,41	82,91	31,7	56,09	0,7316	0,0049		0,0414							
	% от суточной нормы			5	1	10	7		11	325		120	10	40	8	7	7		3							
	Всего День		260,00	54,6	33,58	220,81	1,403	26,190	1,15	368,46	0,19	2,236,36	532,39	229,28	832,49	141,525	0,0343	14,882	0,2741							
	% от суточной нормы			130	71	109	100	5,820	144	819	1,900	559	67	287	119	142	49	99,213	20							

День 5

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
	Закуска из соевых орупцов	70	18,51	0,67	1,63	2,08	26		0,01	1,86		1 002 495	169 554	9 324	18 704	0,4156	0,0003		0,0027								
21	Гуляш из свинины	50/50	44,10	14,52	11,04	3,76	172	230	0,08	0,77		2 129 481	97 877	159 872	1 066 736	11 718	0,0049	0,0002	0,0491								
260	Рис отварной	180	15,25	4,26	3,72	41,8	218	10	0,04			542 139	52 525	279 691	848 998	0,5631	0,0008	0,0085	0,0282								
332	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096								
54-3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	4,4	0,24	0,05	6,59	28			1,1		297 638	66 352	44 979	82 041	0,7378			0,0006								
20	Всего в Завтрак	590	85,01	22,77	17	69,19	521	240	0,21	3,73		494,78	51,83	80,58	296,08	46 883	0,0073	0,0107	0,1766								
	% от суточной нормы			54	36	34	37	53	26	8		124	6	101	42	47	10	713	13								
	Обед																										
67	Винегрет овощной	113	20,72	2,65	9,35	15,97	159		0,11	26,04		5 606 919	520 301	350 026	772 344	14 308	0,0059	0,0002	0,038								
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	11,90	2,26	5,87	12,45	112		0,06	20,19		348 584	38 579	22 838	51 875	11 639	0,0088	0,0002	0,026								
318	Птица тушеная с овощами	120	50,64	20,64	14,76	2,58	226	30	0,12	0,76		3 340 438	368 322	305 711	1 776 366	25 825	0,001		0,0107								
54-1гн-20	Картофельное пюре	180	21,52	3,25	4,16	23,57	145	20	0,18	28,2	0,01	818 074	34 928	34 448	95,74	12 904	0,0084	0,0007	0,045								
20	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	3,08	0,56	14,96	77		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8	0,0013	0,0022	0,096								
54-1хн-20	Хлеб пшеничный	30	3,35	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044								
20	Компот из смеси сухофруктов	200	5,06	0,08		9,66	39					0,1743	0,126			0,0189											
	Всего в Обед	933	115,94	34,51	35,18	90,29	817	50	0,63	75,19	0,01	2 232,07	188,6	168,76	559,29	97 865	0,0234	0,0231	0,2201								
	% от суточной нормы			82	75	44	58	11	79	167	100	558	24	211	80	98	33	1 540	16								
	Поддник																										
	Конфеты шоколадные	50	29,05	2,7	17,65	26,3	275		0,03				2,5	10	93,5												
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	30,00	1,4		20,4	87		0,02	14,8		500	34	12	36	0,6			0,004								
	Всего в Поддник	250	59,05	4,1	17,65	46,7	362		0,05	14,8		500	36,5	22	129,5	0,6			0,004								
	% от суточной нормы			10	38	23	26		6	33		125	5	28	19	6											
	Всего День		260,00	61,38	69,83	206,18	1 700	290	0,89	93,72	0,01	3 226,84	276,93	271,34	984,87	150 748	0,0387	0,0338	0,4007								
	% от суточной нормы			146	149	102	121	64	111	208	100	807	35	339	141	151	55	2 253	29								
	Итого		1 300,00	305,57	263,37	1 112,43	8 042	66 140	4,77	875,22	0,79	13 097,2 9	2 330,49	1 302,2 7	4 882,8 9	71 861	34,361 9	2 661	15 133								
	Среднее за период			61,11	52,67	222,49	1 608	13 228	0,95	175,05	0,16	2 619,46	466,1	260,45	976,58	143 722	68 724	0,5362	0,3027								
	Минимальная суточная норма			42	47	203	1 400	450	0,8	45	0,01	400	800	80	700	10	0,07	0,0015	1,4								
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,2	29,48	55,33																					