

Директор

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

" " 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

май 2025г.

Примерное 10-дневное меню для лагеря дневного пребывания детей в период каникул возраст с 7 до 11

лет

№ рецепта	1 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник Завтрак		Б	Ж	У	
806,45	Маффин	40	4,10	4,30	31,80	122,60
883	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,80	7,50	44,70	203,30
693	Батон	20	1,00	1,00	8,30	52,20
919	Какао с молоком	200	7,8	7,2	20,1	190
707,02	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	95,00
	Итого завтрак:		21,70	20,00	127,30	567,50
	Обед					
139,04	Суп картофельный с бобовыми	200	3,80	4,00	17,10	112,40
437,06	Гуляш из свинины	100	11,20	28,00	3,90	240,20
516	Вермишель отварная с огурцом консерв	170	6,50	9,00	33,90	232,80
4,71	Напиток каркаде	200	2,80	0,00	18,00	75,20
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:		29,10	42,90	94,40	793,80

№ рецепта	2 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Завтрак					
1687	Блинчик с конфитуром 50/10	60	3,10	4,00	7,10	125,90
1750	Пудинг из творога с яблоками	190	13,40	15,00	9,00	175,00
903,01	Соус сладкий	50	3,16	4,00	19,10	148,40
854	Чай с молоком	200	1,3	1,2	16	88,1
	Итого завтрак:		20,96	24,20	51,20	537,40
	Обед					
836	Овощи свежие порционно	60	0,50	6,00	0,00	33,00
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	5,20	8,30	13,80	98,40
1027,6	Котлета Сочная из курицы	90	11,70	20,00	14,40	257,30
995	Пюре картофельное	150	3,30	8,00	27,80	210,00
928	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,40	115,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:		26,00	44,20	104,90	821,30

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда		Б	Ж	У	
	Завтрак					
810	Бутерброд с сыром	30	4,60	6,00	12,10	125,00
311,02	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8,4	11	35,9	276,8
1188	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,00	63,80
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	51,70
	Итого завтрак:		13,50	17,00	74,70	517,30
	Обед					
1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,70	2,03	38,40
1181	Суп из разных овощей и сметаной	200	1,90	4,00	10,60	130,60
1027,6	Шницель домашний	90	16,80	10,00	8,30	200,80
1032	Каша гречневая вязкая	150	4,03	4,00	25,50	171,00
912	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,20	0,00	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:		28,33	23,60	91,73	810,73

	4 день	Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне		30	2,40	1,00	24,00	100,20
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		200	11,40	13,00	39,60	160,10
919	Какао с молоком		200	7,8	7,2	20,1	190
707	Сок фруктовый		200	0,00	0,00	22,40	95,00
	Итого завтрак:			21,60	21,20	106,10	545,30
				Пищевые вещества			
№ рец	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
835	Овощи свежие порционно		60	0,50	6,00	0,00	33,00
1033	Свёкольник со сметаной		200	7,20	7,20	18,90	172,00
1137	Рыба Провансаль		90	15,60	10,30	13,55	191,60
1317	Картофель запеченный из отварного		150	3,30	6,00	26,90	171,60
705	Напиток из шиповника		200	0,60	0,00	25,60	120,60
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:			32,00	31,40	106,45	822,00

	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
№ рсц		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1687		Блинчик с конфитуром 50/10	60	3,10	4,00	7,10	82,20
1066,04/		Сырники с соусом сладким	180	12,90	12,60	40,40	209,90
903,01		Соус сладкий	60	3,16	4,00	20,03	108,40
1188		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,00	63,80
		Итого на завтрак:		19,26	20,60	83,53	586,50
		Обед:					
1249		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,70	2,03	38,40
124		Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	109,70
1308		Биточек из цыплёнка	90	11,00	18,00	17,00	218,70
516		Вермишель отварная	150	6,50	9,00	33,90	212,70
932.01		Компот из изюма	200	27,00	0,50	0,20	106,10
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,80	1,90	21,50	133,20
-		Итого на обед:		51,40	38,10	81,93	818,80

	8 день	Среда	Пищевые вещества				
№ рсц		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	30	2,40	1,00	24,00	159,20
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	7,50	8,80	31,50	203,20
1140		Вафли	35	2,50	2,00	12,90	95,80
854		Чай с молоком	200	1,3	1,2	16	88,1
		Итого на завтрак:		13,70	13,00	84,40	527,60
-		Обед:					
835		Овощи свежие порционно	60	0,50	6,00	0,00	33,00
1021		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	5,20	8,30	13,80	159,00
444		Плов со свинойной	200	16,00	18,20	43,10	399,50
707		Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	95,00
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,80	1,90	21,50	133,20
		Итого на обед:		26,50	34,40	100,80	819,70

9 день Четверг		Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
808	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	25	1,60	8,00	10,40	118,50
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	11,40	13,00	39,60	257,10
919	Какао с молоком	200	7,8	7,2	20,1	190
707,02	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	95,00
	Итого завтрак:		20,80	28,20	92,50	527,80
		Пищевые вещества				
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
836	Овощи свежие порционно	60	0,50	6,00	0,00	33,00
1175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,90	5,00	12,80	92,40
1027,6	Котлета Сочная из курицы	90	11,70	20,00	14,40	257,30
995	Пюре картофельное	150	3,30	8,00	27,80	210,00
483	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	20,20	79,80
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:		22,30	40,90	96,70	805,70

10 день Пятница		Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
810	Бутерброд с сыром	30	4,60	6,00	12,10	116,10
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	11,50	12,50	25,80	277,80
854	Чай с молоком	200	1,3	1,2	16	88,1
976,01	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	51,70
	Итого завтрак:		17,80	19,70	64,60	533,70
		Пищевые вещества				
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1016	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	2,00	4,00	12,50	118,00
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,90	0,00	11,70	60,00
1027,6	Шницель домашний	90	18,20	23,30	0,20	203,20
516	Макароны отварные с овощами свежими	170	6,50	9,00	33,90	212,70
4,71	Напиток каркаде	200	2,80	0,20	18,00	75,20
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:		36,20	38,40	97,80	802,30