



 Директор _____ (Ф.И.О.)
 (подпись/расшифровка)
 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Комбинат
 общественного питания"
 Ушакова А.В.

 март 2026г.

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

№ рец	6 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,90	9,00	31,60	195,60
693	Батон	20	1,00	1,00	8,30	52,20
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
707	Сок натуральный, 1 шт	125	0,00	0,00	14,00	86,30
	Итого на завтрак:		11,20	11,00	69,90	422,20
	Обед:					
1049	Суп-пюре из бобовых	200	6,10	2,00	18,10	113,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
205,02	Мясо тушёное в соусе	100	12,07	18,00	4,80	237,90
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	26,30	108,60
	Итого на обед:		32,87	28,00	129,90	886,10

№ рец	7 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
1141	Печенье	50	3,70	5,00	28,30	203,50
1574	Пудинг творожный с яблоками	190	25,80	20,00	27,80	397,10
494	Соус сладкий из конфитюра	60	0,08	0,00	20,00	78,30
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого на завтрак:		29,58	25,00	92,10	742,70
	Обед:					
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	109,70
1027,6	Котлета московская в соусе томатном	110	14,60	12,00	12,60	198,00
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
912	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,11	0,00	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	26,30	108,60
	Итого на обед:		26,31	23,00	107,80	733,90

№ рец	8 день Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1144,2	Маффин шоколадный	60	3,30	7,00	37,90	221,40
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,90	10,00	39,70	303,30
693	Батон	20	1,00	1,00	8,30	52,20
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
	Итого на завтрак:		14,50	19,00	101,90	665,00
	Обед:					
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,50	8,30	13,80	159,00
1296	Фрикасе куриное в соусе сметанном	100	17,30	11,40	6,60	175,90
512	Рис припущенный	150	3,60	3,00	25,01	195,50
707	Сок натуральный	200	0,00	0,00	22,40	95,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,80	2,00	32,90	135,80
	Итого на обед:		27,20	24,70	100,71	761,20

№ рец	9 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	11,40	13,00	39,60	257,10
686	Чай с лимоном	200	7,8	7,2	20,1	190
693	Батон	20	1,00	1,00	8,30	52,20
976	Яблоко свежее	140	0,50	1,00	13,70	102,70
	Итого завтрак:		20,70	22,20	81,70	602,00
	Обед					
1175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	5,00	11,10	96,70
1308,2	Биточек куриный в соусе томатном	110	20,4	22	1,16	234,30
995	Пюре картофельное	150	3,20	5,00	22,10	147,00
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	26,30	108,60
	Итого обед:		29,50	34,00	84,96	688,30

№ рец	10 день Пятница		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
810	Бутерброд с сыром	30	4,20	3,00	10,20	88,70
852	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,20	9,00	38,10	259,00
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
1140	Вафли	20	1,40	1,00	7,40	54,70
	Итого завтрак:		14,10	14,00	71,70	490,50
	Обед					
1016	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	2,80	5,00	13,90	114,60
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
437,01	Гуляш из свинины	100	9,30	7,00	9,88	132,00
516	Макароны отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1899	Напиток каркаде	200	0,50	0,00	3,60	15,00
897,115	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	26,30	108,60
	Итого обед:		24,00	18,00	99,28	628,70