

Директор

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2026г.

УТВЕРЖДАЮ

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

июнь 2026г.

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

№ рец	1 день Понедельник Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
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
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	150	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

№ рец	2 день Вторник Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
1141	Печенье	40	3,00	4,00	20,90	162,80
1066,04	Сырники с соусом сладким	210	12,90	12,60	40,40	209,90
903,01	Соус сладкий	50	3,16	4,00	20,03	108,40
854	Чай с молоком	200	1,3	1,2	16	88,1
	Итого завтрак:		20,36	21,80	97,33	569,20
	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 изюма	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 Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
930	Компот из ягод	200	0,10	0,00	14,80	61,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:		28,23	23,60	82,73	810,73

№ рец	4 день Четверг		Пищевые вещества			
	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
	Обед					
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

№ рец	5 день Пятница		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
808	Бутерброд с маслом сливочным		30	1,60	8,00	10,40	118,50
311,05	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		200	7,50	8,80	31,50	222,00
854	Чай с молоком		200	1,3	1,2	16	88,1
976	Фрукт		150	0,40	0,00	10,70	51,70
Итого завтрак:				10,80	18,00	68,60	480,30
№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1019,1	Суп-пюре из картофеля с гренками		200	8,10	2,00	29,80	164,80
943	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,90	0,00	11,70	60,00
1296	Фрикасе куриное в сметанном соусе		100	15,30	11,40	6,60	175,90
512	Рис припущенный с овощами свежими		170	3,05	3,00	25,01	195,50
699	Напиток лимонный		200	0,14	0,00	19,40	93,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	4,80	1,90	21,50	133,20
Итого обед:				33,29	18,30	114,01	822,40

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
450,17	Маффин		40	4,10	4,30	31,80	122,60
848	Каша (пшено, рис) с маслом сливочным		200	9,10	11,00	49,20	201,00
693	Батон		20	1,00	1,00	8,30	42,20
919	Какао с молоком		200	7,80	7,00	20,10	190,00
707	Сок фруктовый		200	0,00	0,00	22,40	95,00
Итого на завтрак:				22,00	23,30	131,80	585,50
Обед:							
1049	Суп-пюре из бобовых		200	6,10	2,00	18,10	108,30
943	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,90	0,00	11,70	60,00
205,02	Мясо тушёное в соусе		100	12,07	18,00	3,80	233,90
998	Каша гречневая с огурцом консервированным		170	4,03	4,00	25,50	171,00
928	Компот из сухофруктов		200	0,40	0,00	27,40	115,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	4,80	1,90	21,50	133,20
Итого на обед:				29,30	25,90	108,00	822,10

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			
	Вторник		Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
1141	Печенье	40	3,00	4,00	20,90	162,80
1066,04/	Сырники с соусом сладким	210	12,90	12,60	40,40	209,90
903,01	Соус сладкий	50	3,16	4,00	20,03	108,40
1188	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,00	63,80
Итого на завтрак:			19,16	20,60	97,33	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

№ рец	8 день	Выход	Пищевые вещества			
	Среда		Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
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 свиной	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

№ рец	9 день Четверг		Пищевые вещества			
	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
№ рец			Пищевые вещества			
	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

№ рец	10 день Пятница		Пищевые вещества			
	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
№ рец			Пищевые вещества			
	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