СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ _____
_____ (Ф.И.О.)
_____
(подпись/расшифровка)
"__" _____ 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____ Ушакова А.В.
октябрь 2026г.

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

№ рец	**Среда** **28.10.2026**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,70	9,00	28,70	221,40
1066,01	Сырники	60	4,20	4,00	9,15	90,40
902	Молоко сгущёное	20	1,50	1,70	10,80	64,20
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого на завтрак:	500	**14,60**	**15,70**	**72,45**	**490,70**
	Обед:					
1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
1027,13	Котлета деревенская в соусе томатном	110	13,20	12,00	8,70	188,80
995	Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:	700	**21**	**25,00**	**77,00**	**599,30**

№ рец	**Четверг** **29.10.2026**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	30	10,00	13,00	43,20	332,10
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,50	2,00	26,50	252,10
854	Чай с молоком	200	1,30	1,00	16,00	88,10
	Яблоко свежее	125	0	0	22,4	95
	Итого на завтрак:	555	**12,80**	**16,00**	**108,10**	**767,30**
	Обед					
5,01	Салат из свёклы отварной	60	0,8	4	7,8	62,8
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
907,15	Паста с соусом "Болоньезе"	250	10,20	10,20	20,70	200,00
1899	Напиток Каркаде	200	0,50	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	750	**19,50**	**19,20**	**68,70**	**511,30**

№ рец	**Понедельник** **02.11.2026**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,60	8,00	41,20	267,30
1330,2	Блинчики	50	1,90	2,00	4,40	51,40
902	Молоко сгущёное	20	1,50	1,70	10,80	64,20
14539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,00	13,05	82,20
	Итого завтрак:	500	**13,20**	**12,70**	**85,45**	**528,90**
	Обед					
1029	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	1	4	5,7	81,6
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	103,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1024,14	Курица по-мексикански	100	18,40	9,20	3,60	182,60
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1899	Напиток Каркаде	200	0,60	0,00	3,60	15,00
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	760	**37,10**	**20,20**	**96,00**	**741,20**

№ рец	**Вторник** **03.11.2026**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	30	2,60	1,02	27,70	129,20
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	14,30	15,60	32,20	347,20
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	59,9
707	Сок натуральный	125	0	0	22,4	95
	Итого завтрак:	555	**16,96**	**16,62**	**97,40**	**631,30**
	Обед					
5,01	Салат из свежих огурцов	60	0,6	3,7	2,03	38,4
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
1018	Плов со свининой	250	19,30	44,00	58,50	613,80
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржаной	40	4,80	2,00	23,00	133,30
	Итого обед:	750	**26,50**	**54,70**	**115,13**	**993,20**