

Директор

*Сурасова И.А.* (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		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>11,20</b>	<b>11,00</b>	<b>69,90</b>	<b>422,20</b>
<b>Обед:</b>							
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
<b>Итого на обед:</b>				<b>32,87</b>	<b>28,00</b>	<b>129,90</b>	<b>886,10</b>

№ рец	7 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>29,58</b>	<b>25,00</b>	<b>92,10</b>	<b>742,70</b>
<b>Обед:</b>							
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
<b>Итого на обед:</b>				<b>26,31</b>	<b>23,00</b>	<b>107,80</b>	<b>733,90</b>

№ 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
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>14,50</b>	<b>19,00</b>	<b>101,90</b>	<b>665,00</b>
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
<b>Итого на обед:</b>				<b>27,20</b>	<b>24,70</b>	<b>100,71</b>	<b>761,20</b>

№ 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
<b>Итого завтрак:</b>				<b>20,70</b>	<b>22,20</b>	<b>81,70</b>	<b>602,00</b>
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
<b>Итого обед:</b>				<b>29,50</b>	<b>34,00</b>	<b>84,96</b>	<b>688,30</b>

№ 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
<b>Итого завтрак:</b>				<b>14,10</b>	<b>14,00</b>	<b>71,70</b>	<b>490,50</b>
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
<b>Итого обед:</b>				<b>24,00</b>	<b>18,00</b>	<b>99,28</b>	<b>628,70</b>