

Директор

Торжкова Ю.М.

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2026г.



УИОП № 3



УТВЕРЖДАЮ

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

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

№ рец	1 день	Выход	Пищевые вещества			
	Понедельник Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
883	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,80	7,50	44,70	203,30
919	Какао с молоком	200	7,8	7,2	20,1	190
693	Батон	20	1,00	1,00	8,30	52,20
707,02	Сок фруктовый	125	0,00	0,00	22,40	95,00
	Итого завтрак:	545,00	17,60	15,70	95,50	567,50
1029	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	1,00	4,00	5,70	81,60
139,04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,10	125,00
437,06	Гуляш из свинины	100	11,20	28,00	3,90	240,20
516	Макаронные изделия отварные	150	6,50	9,00	33,90	232,80
1899	Напиток каркаде	200	0,50	0,00	15,00	75,20
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:	750,00	28,70	46,90	97,10	888,00

№ рец	2 день	Выход	Пищевые вещества			
	Вторник Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
1141	Печенье	50	3,70	5,00	28,00	162,80
1750	Пудинг из творога с яблоками	190	25,80	20,00	27,80	397,10
903,01	Соус сладкий	60	3,16	4,00	20,03	108,40
483	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	20,20	79,80
	Итого завтрак:	500,00	32,76	29,00	96,03	748,10
	Обед					
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	5,20	8,30	13,80	98,40
1308	Биточек куриный в соусе томатном	110	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	0,40	0,00	27,40	115,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:	700,00	25,40	38,20	104,90	821,30

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
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	Яблоко		135	0,40	0,00	10,70	51,70
	Итого завтрак:		565,00	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 овощей и сметаной		200	1,90	4,00	10,60	130,60
1027,1	Котлета деревенская в соусе красном		90	16,80	10,00	8,30	200,80
998	Каша гречневая		150	4,03	4,00	25,50	171,00
917,02	Компот из ягод		200	0,10	0,00	14,80	61,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:		740,00	28,23	23,60	82,73	810,73

№ рец	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
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 натуральный		125	0,00	0,00	22,40	95,00
	Итого завтрак:		555,00	21,60	21,20	106,10	545,30
		Обед					
12,01	Салат из огурцов свежих с маслом растительным		60	0,50	4,00	1,60	40,90
1033	Свёкольник со сметаной		200	7,20	7,20	18,90	172,00
1387	Азу из курицы		100	15,60	10,30	13,55	191,60
1317	Картофель запеченный		150	3,30	6,00	26,90	171,60
912	Компот из свежих яблок		200	0,20	0,00	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:		750,00	31,60	29,40	106,25	808,40

№ 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	Апельсин		140	0,40	0,00	10,70	51,70
	Итого завтрак:		570,00	10,80	18,00	68,60	480,30
№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
5,01	Салат из свёклы отварной		60	0,80	4	7,8	62,8
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 в сметанном соусе		100	15,30	11,40	6,60	175,90
512	Рис припущенный		150	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:		765,00	34,09	22,30	121,81	885,20

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Вафли		40	2,90	3	14,8	109,5
848	Каша (пшено, рис) с маслом сливочным		200	9,10	11,00	49,20	201,00
919	Какао с молоком		200	7,80	7,00	20,10	190,00
707	Сок натуральный		125	0,00	0,00	22,40	95,00
	Итого на завтрак:		565,00	19,80	21,00	106,50	595,50
	Обед:						
1029	Салат из белокочанной капусты с маслом		60	1,30	6,10	5,70	81,60
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		150	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:		765,00	30,60	32,00	113,70	903,70

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141	Печенье		50	3,00	4,00	20,90	162,80
1750	Пудинг из творога с яблоками		190	16,50	19,00	28,10	344,40
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:			500,00	22,76	27,00	85,03	586,50
Обед:							
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной		200	1,50	5,00	7,30	109,70
1308	Биточек куриный в соусе томатном		110	11,00	18,00	17,00	218,70
516	Вермишель отварная		150	6,50	9,00	33,90	212,70
912	Компот из свежих яблок		200	0,20	0,00	23,80	99,10
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	4,80	1,90	21,50	133,20
Итого на обед:			700,00	24,00	33,90	103,50	773,40

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
	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		200	7,50	8,80	31,50	203,20
854	Чай с молоком		200	1,3	1,2	16	88,1
980	Апельсин		140	1,20	0,00	11,30	88,20
Итого на завтрак:			570,00	12,40	11,00	82,80	538,70
Обед:							
835	Огурцы 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
483	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	20,20	79,80
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	4,80	1,90	21,50	133,20
Итого на обед:			700,00	26,60	34,40	98,60	804,50

№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Завтрак					
808	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30	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
1188	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,00	63,80
707,02	Сок натуральный	125	0,00	0,00	22,40	95,00
	Итого завтрак:	555,00	13,10	21,00	88,40	527,80
№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,60	2,00	44,20
1175	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,90	5,00	12,80	92,40
1027,6	Котлета Московская в соусе томатном	110	11,70	20,00	14,40	257,30
995	Пюре картофельное	150	3,30	8,00	27,80	210,00
1441	Компот из апельсинов	200	0,50	0,00	34,10	112,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	4,80	1,90	21,50	133,20
	Итого обед:	760,00	22,80	38,50	112,60	849,10

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Завтрак					
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	Яблоко	130	0,40	0,00	10,70	51,70
	Итого завтрак:	560,00	17,80	19,70	64,60	533,70
№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
5,01	Салат из свёклы отварной	60	0,80	4	7,8	62,8
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
1027,1	Котлета деревенская в соусе красном	110	18,20	23,30	0,20	203,20
516	Макаронны отварные	150	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:	775,00	37,00	42,40	105,60	865,10