

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ
Верещагин А.А. Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ЛДП 2026

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204	Каша манная молочная жидкая 200/5	205	5	7,8	23,4	184
288	Сош Булочка Сдобная 50	50	9,6	8,79	27,1	175
1	Бутерброд с маслом 40/10	50	2,4	8,6	14,6	146
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			17,1	25,22	74,2	530

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
67,01	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/15	265	7,75	5,12	49,99	211,25
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
227	Макаронные изделия отварные 150/3	153	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			26,31	17,61	128,17	741,25

Итого за день			43,41	42,83	202,37	1271,25
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

Рацион: ЛДП 2026

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
193	Каша гречневая молочная вязкая 200/5	205	9	9	37	266
1,32	Фрукт 200	200	0,09	2	19	112
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35
Итого за Завтрак			12,09	11,4	83,7	505,4

Обед						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	0,8	4,7	3,7	60
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87	110
140,02	Плов из куриного филе 150	150	24,33	29,52	26,58	471,13
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			30,86	37,48	74,53	751,73

Итого за день			42,95	48,88	158,23	1257,13
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ
Верещагин А.А. Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ЛДП 2026

День: среда
1

Неделя:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	205	7,4	8,8	35,1	250
3	Бутерброд с сыром 40/10	50	7,9	4,75	24,2	172
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
Итого за Завтрак			19,9	17,83	92,8	604

Обед						
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8	33
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75	98,75
101,05	Жаркое по-домашнему 150	150	15,13	18,47	48,83	487,67
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			20,14	26,77	88,16	740,02

Итого за день			40,04	44,6	180,96	1344,02
Рацион: ЛДП 2026			День: четверг			

Неделя:

1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Артек молочная вязкая 200/5	205	8,1	7,6	74,4	394
1,32	Фрукт 200	200	0,09	2	19	112
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			11,29	10,03	121,7	623,4

Обед						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255	2,13	6	15,38	130
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/3	153	8,4	5,4	34,6	224
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			23,57	20,65	104,65	713,4

Итого за день			34,86	30,68	226,35	1336,8
---------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ

Вережанин А.А. Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: ЛДП 2026

День: пятница

неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 200/5	205	8,13	9,86	35,6	264
19	Морковь с сахаром 40	40	0,5	0,03	4,2	18
3	Бутерброд с сыром 40/10	50	7,9	4,75	24,2	172
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
Итого за Завтрак			16,73	14,67	73,3	492

Обед						
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	33
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 250/5	255	2,25	4,87	12,62	108,75
82	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 100 *	100	12,1	8	4,7	140
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	137
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			21,11	19,38	68,1	529,35

Итого за день

День: суббота

неделя: 1

Рацион: ЛДП 2026

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
191	Каша рисовая молочная вязкая 200/5	205	5,7	7,8	39,8	253
1	Бутерброд с маслом 40/10	50	2,4	8,6	14,6	146
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
Итого за Завтрак			13,9	21,75	89,9	602

Обед						
13	Салат из свежих помидор 60	60	0,5	2,7	2,7	38
67,01	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/15	265	7,75	5,12	49,99	211,25
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
227	Макаронные изделия отварные 150/3	153	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			22,93	21,15	126,97	743,25

Итого за день

36,83

42,9

216,87

1345,25

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ
Верещагин А.А. Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ЛДП 2026

День: воскресенье
1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	205	7,4	8	36,5	241
1,32	Фрукт 200	200	0,09	2	19	112
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			10,59	10,43	83,8	470,4
Обед						
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8	33
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5	95
1,23	Каша гречневая с куриным филе 150	150	24,28	6,31	98,7	530,5
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			29,39	15,14	135,38	769,1
Итого за день			39,98	25,57	219,18	1239,5

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ
Верещагин А.А. Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ЛДП 2026

Неделя:
День: понедельник
2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Артек молочная вязкая 200/5	205	8,1	7,6	74,4	394
279	Ватрушка с творогом 100	100	17,75	13,28	39,42	272,85
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			28,95	21,31	142,12	784,25

Обед						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	0,8	4,7	3,7	60
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87	110
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
187	Каша рисовая рассыпчатая 150/3	153	3,7	3,6	37,6	201
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			19,43	17,6	107,17	674,4

Итого за день			48,38	38,91	249,29	1458,65
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

Рацион: ЛДП 2026

Неделя:
День: вторник
2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204	Каша манная молочная жидкая 200/5	205	5	7,8	23,4	184
1,32	Фрукт 200	200	0,09	2	19	112
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			9,49	11,3	72,9	447,4

Обед						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
67,01	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/15	265	7,75	5,12	49,99	211,25
2	Гуляш из куриного филе 100	100	15,66	16,92	13,95	353,6
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/3	153	8,4	5,4	34,6	224
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			35,65	30,65	124,92	955,45

Итого за день			45,14	41,95	197,82	1402,85
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ
Верецагин А.А. Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ЛДП 2026

День: среда
2

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 200/5	205	8,13	9,86	35,6	264
3	Бутерброд с сыром 40/10	50	7,9	4,75	24,2	172
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
5	Сок 200	200			23,4	94
Итого за Завтрак			20,43	18,86	107,4	674

Обед						
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8	33
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75	98,75
140,02	Плов из куриного филе 150	150	24,33	29,52	26,58	471,13
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			29,34	37,82	65,91	723,48

Итого за день			49,77	56,68	173,31	1397,48
Рацион: ЛДП 2026			День: четверг 2			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
22	Салат из моркови с яблоками 40	40	0,3	1,4	3,3	27
191	Каша рисовая молочная вязкая 200/5	205	5,7	7,8	39,8	253
1	Бутерброд с маслом 40/10	50	2,4	8,6	14,6	146
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
Итого за Завтрак			8,6	17,83	67	464

Обед						
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	33
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255	2,13	6	15,38	130
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	137
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			16,99	17,57	73,16	516

Итого за день			25,59	35,4	140,16	980
---------------	--	--	-------	------	--------	-----

УТВЕРЖДАЮ: _____ МЕНЮ
 ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А. Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО: _____
 Директор

Рацион: ЛДП 2026

Неделя: _____
 День: пятница 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	205	7,4	8,8	35,1	250
1,32	Фрукт 200	200	0,09	2	19	112
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.40	40	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			10,59	11,23	82,4	479,4

Обед						
13	Салат из свежих помидор 60	60	0,5	2,7	2,7	38
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5	95
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	30,8	312
227	Макаронные изделия отварные 150/3	153	5,5	4,2	33,3	196
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			24,81	28,63	101,68	751,6

Итого за день 35,4 39,86 184,08 1231
 Рацион: ЛДП 2026

Неделя: _____
 День: суббота 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
193	Каша гречневая молочная вязкая 200/5	205	9	9	37	266
3	Бутерброд с сыром 40/10	50	7,9	4,75	24,2	172
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			21,4	18,03	94,5	607

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 250/5	255	2,25	4,87	12,62	108,75
101,05	Жаркое по-домашнему 150	150	15,13	18,47	48,83	487,67
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			22,34	26,57	105,53	825,02

Итого за день 43,74 44,6 200,03 1432,02

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ

Верещагин А.А. Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: ЛДП 2026

Неделя:

День: воскресенье

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша ячневая вязкая молочная 200/5	205	7,1	7,6	36,7	245
19	Морковь с сахаром 40	40	0,5	0,03	4,2	18
304	Какао с молоком 200	200	3,6	3,3	13,7	100
5,04	Хлеб пшеничный витамин.55	55	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			14,57	11,38	76,2	466,95
Обед						
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8	33
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87	110
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
1	Каша пшенная рассыпчатая 150/3	153	7,8	6,3	43,6	266
310	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	17,2	69
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			19,65	20,93	103,55	687
Итого за день			34,22	32,31	179,75	1153,95
Итого за завтрак			15,40	15,81	90,14	553,59
Итого за обед			24,47	24,14	100,56	722,93

Составил

М.П.

Утвердил