



**Примерное меню для организации питания с дневным
пребыванием детей в период каникул общеобразовательных
учреждений Краснокамского района
2025-2026 учебный год
(лагерь с дневным пребыванием)
28.05.2026**

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
72,16	Пюре из бобовых	180	18	6	43	296	0,71		21,6		108,32	290,19	93,81	6	3,58	72
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			23	14	101	625	0,79	4	61,6		134,52	339,7	108,33	9,45	3,64	74

Обед																
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	78	0,01	5,8			21,46	25,06	12,76	0,81	0,41	
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5		19,59	39,33	9,45	0,59	9,5	121,05
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0,33	0,93	29,36		29,51	271,28	146,46	5,22	18,77	101,83
499	Чай фруктовый	200			9	33		1			1,81	1,11	0,92	0,24	0,07	0,2
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			29	27	105	785	0,51	9,23	41,86		90,87	414,88	196,29	8,9	49,75	224,36

Итого за день			52	41	206	1410	1,3	13,23	103,46		225,39	754,58	304,62	18,35	53,39	298,36
---------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
9,24	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	190	5	6	31	199	0,06	1,2	33,7		116,47	127,87	27,43	0,42	1,88	31,13
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			14	22	104	669	0,19	1,2	82,7		133,8	205,89	41,04	1,69	9,03	63,85

Обед																
99,05	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,19	12		11,54	39,79	14,78	0,54	1,77	0,96
16,91	Щи "Новгородские" со сметаной	200/5	2	3	7	62	0,05	23,64	7,5		31,6	36,32	16,67	0,58	0,31	21,67
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4		38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			25	26	98	731	0,36	31,64	70,9		120,97	321,38	89,12	5,12	42,97	170,04

Итого за день			39	48	202	1400	0,55	32,84	153,6		254,77	527,27	130,16	6,81	52	233,89
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	----	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
5,34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0,18	1,46	37,64		153,13	199,31	53,89	1,21	10,8	41,75
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			16	24	102	687	0,32	1,46	84,79		168,91	276,19	67,82	2,46	17,74	69,97

Обед																
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51
19,69	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	250	15	9	16	203	0,09	3,74	32,2		30,47	164,26	24,85	2,59	4,21	124,82
12,19	Плов из птицы	30/155	14	17	43	386	0,1	4,34	16,32		25,09	167,84	46,17	1,42	9,1	61,7
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			35	32	109	876	0,32	33,86	48,52		102,03	426,43	107,25	6,38	25,96	189,31

Итого за день			51	56	211	1563	0,64	35,32	133,31		270,94	702,62	175,07	8,84	43,7	259,28
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32		128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			21	29	66	566	0,21	12,61	359,32		160,08	329,77	39	6,47	39,42	80,99

Обед																
258	Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
12,06	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2	5	12	105	0,06	22,28	7,5		43,62	53,1	24,56	1,13	0,69	81,21
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
37	Пюре картофельное	150	3	3	22	134	0,16	26,11	16,8		45,73	98	33,23	1,22	1	38,16
499	Чай фруктовый	200			9	33		1			1,81	1,11	0,92	0,24	0,07	0,2
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			20	16	78	557	0,43	59,48	30,38		144,02	392,35	129,41	5,51	36,85	146,87

Итого за день			41	45	144	1123	0,64	72,09	389,7		304,1	722,12	168,41	11,98	76,27	227,86
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
170,13	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	180	7	7	33	225	0,19	1,31	34,56		133,67	176,09	44,11	1,11	3,02	30,67
106,09	Запеканка из творога с повидлом	50/15	11	3	19	144	0,03	0,31	8,61		62,89	97,8	13,4	0,48	15,15	18,97
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			22	11	90	540	0,28	1,62	43,17		206,36	306,4	64,03	2,22	18,23	49,64

Обед																
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47	0,12	0,59
13,14	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32			35,05	87,78	31,83	1,64	3,91	80,04
420,04	Гуляш из мяса птицы	35/55	9	10	3	137	0,05	1,98	18		9,36	78,4	11	0,7	7,63	20,71
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			26	25	121	815	0,47	33,14	36		96,88	311,52	87,62	5,68	37,22	223,37

Итого за день			48	36	211	1355	0,75	34,76	79,17		303,24	617,92	151,65	7,9	55,45	273,01
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: суббота

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
9,4	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	35	225	0,14	1,24	35		147,63	217,47	32,43	0,82	16,26	31,35
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			16	24	111	719	0,27	1,24	78		162,23	291,02	45,74	2,03	22,75	47,59

Обед																
258	Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
15,65	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 250/5г	250/5	15	11	15	223	0,15	26,79	7,64		49,48	199,6	43,4	3,22	0,39	106,45
56,51	Запеканка картофельная с мясом и маслом	25/150/5	11	20	34	362	0,26	39,54	31,78		35,51	185,4	53,63	2,74	9,15	72,4
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			31	31	90	779	0,54	73,83	39,42		106,84	466,56	128,1	8,2	21,96	180,13

Итого за день			47	55	201	1498	0,81	75,07	117,42		269,07	757,58	173,84	10,23	44,71	227,72
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
206,01	Каша рассыпчатая с овощами (гречка)	180	9	20	41	381	0,31	4,46			34,97	225,36	143,54	4,77	8,98	57,41
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			14	28	99	710	0,39	8,46	40		61,17	274,87	158,06	8,22	9,04	59,41

Обед																
5,23	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	81	0,02	17,89			23,11	22,49	11,71	0,4	0,13	1,04
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64			22,43	102,16	57,44	2,01	3,01	81,07
17,04	Котлеты из птицис соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4		38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			26	27	133	890	0,43	46,54	51,4		123,37	369,91	126,8	6,41	43,97	229,52

Итого за день			40	55	232	1600	0,82	55	91,4		184,54	644,78	284,86	14,63	53,01	288,93
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	----	------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
169,04	Каша "Дружба молочная с маслом сливочным	190	5	6	26	181	0,09	1,23	34,08		122,61	131,62	28,9	0,57	2,19	56,5
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			14	22	100	653	0,23	1,23	81,23		138,39	208,5	42,83	1,82	9,13	84,72

Обед																
258	Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
12,15	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	230/5	16	12	17	236	0,12	18,04	7,65		55,37	204,2	45,78	3,73	0,71	97,65
446,08	Говядина тушеная с картофелем	30/170	15	17	21	298	0,19	25,81	0,05		35,68	208,29	45,27	3,22	11,74	112,95
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			36	29	79	728	0,44	51,35	7,7		112,9	494,05	122,12	9,19	24,87	211,88

Итого за день			50	51	179	1381	0,67	52,58	88,93		251,29	702,55	164,95	11,01	34	296,6
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	----	-------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
9,4	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	35	225	0,14	1,24	35		147,63	217,47	32,43	0,82	16,26	31,35
160,09	Ватрушка с творогом	60	9	3	26	169	0,07	0,11	9,38		29,96	76,52	10,95	0,57	12,43	19,47
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			20	17	99	631	0,27	1,35	84,38		189,79	329,5	49,9	2,04	28,75	50,82

Обед																
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38	0,06	
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5		19,59	39,33	9,45	0,59	9,5	121,05
12,19	Плов из птицы	30/155	14	17	43	386	0,1	4,34	16,32		25,09	167,84	46,17	1,42	9,1	61,7
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			24	29	108	806	0,29	11,28	28,82		79,56	311,62	101,57	4,41	31,13	184,03

Итого за день			44	46	207	1437	0,56	12,63	113,2		269,35	641,12	151,47	6,45	59,88	234,85
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
5,34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0,18	1,46	37,64		153,13	199,31	53,89	1,21	10,8	41,75
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			11	16	91	508	0,28	13,46	77,64		184,53	248,02	71,21	4,5	11,22	44,15

Обед																
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25
15,17	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	200/5	2	5	11	102	0,08	16,02	7,5		24,62	49,8	19,64	0,67		
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
37	Пюре картофельное	150	3	3	22	134	0,16	26,11	16,8		45,73	98	33,23	1,22	1	38,16
499	Чай фруктовый	200			9	33		1			1,81	1,11	0,92	0,24	0,07	0,2
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			21	21	82	617	0,46	51,7	30,38		137,83	406,32	129,75	5,6	36,66	65,91

Итого за день			32	37	173	1125	0,74	65,16	108,02		322,36	654,34	200,96	10,1	47,88	110,06
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
100,31	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	180	8	6	40	247	0,17	1,17	32,4		129,01	206,69	39,72	2,24	33,65	29,7
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			17	22	115	724	0,29	1,24	82,29		151,62	284,56	53,14	3,45	40,1	44,91

Обед																
258	Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
13,17	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65			43,81	109,73	39,79	2,05	4,88	100,05
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			31	22	111	785	0,73	22,9	31,36		101,24	492,06	236,69	10,18	37,82	215,63

Итого за день			48	44	226	1509	1,02	24,14	113,65		252,86	776,62	289,83	13,63	77,92	260,54
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 218р67коп 2026г

День: суббота

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
2,05	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	190	8	7	36	244	0,23	1,19	33,58		122,69	221,37	104,99	3,21	8,31	33,82
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			16	24	109	717	0,36	1,19	78,38		136,87	291,23	117,84	4,36	14,13	49,82

Обед																
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78			17,74	17,46	10,85	0,53	0,14	0,96
15,01	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2	6	17	136	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	2,22	100,93
87,25	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,12	1,67	38,98		23,5	128,33	18,15	1,22	22,26	24,71
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			22	29	97	747	0,36	31,22	46,48		89,49	296,18	80,87	4,77	37,04	127,88

Итого за день			38	53	206	1464	0,72	32,41	124,86		226,36	587,41	198,71	9,13	51,17	177,7
Итого за период			530	567	2398	16865	9,22	505,23	1616,72		3134,27	8088,91	2394,53	129,06	649,38	2888,8
Итого за период			44	47	200	1405	0,77	42,1	134,73		261,19	674,08	199,54	10,76	54,12	240,73