

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

28 МАЯ 2026 ГОД

День: Четверг

Неделя: 1

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,9	9,1	29	231	0,18	0,16	0,5	128,7	51,73	1,47
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,8	3,10	0,84	0,07
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	1	28	127	0,07					0,9
Итого за Завтрак		435	10,04	9,63	66,52	399,13	0,25	0,16	3,27	131,75	52,57	2,44
Обед												
Химсостав утельян2002	Помидоры свежие	60	0,6	0,12		14	0,04	0,01	15,0	8,4	12	0,54
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82	0,1	0,1	6,60	15,02	22,85	0,96
289	Биточки паровые	90	8,8	7,30	8,00	134	0,04	0,09	0,07	36,57	17,6	0,71
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	246	0,18	0,11	0,0	12,90	121,84	4,18
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,31	0,06	0,0	0	1,1
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13	20,8	11,7	2,9
Итого за Обед		890	25,26	16,25	135,60	805,68	1,60	0,84	34,84	107,88	194,03	11,22
Итого за день		1325	35,30	25,88	202,12	1204,81	1,85	1,00	38,11	239,63	246,60	13,66

Утверждаю *Матвеева А.Б.*
Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

28 МАЯ 2026 ГОД

День: Четверг

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,6	12,7	40,10	321,00	0,25	0,23	0,65	178,7	71,85	2,04
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,8	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за Завтрак		510	12,74	13,23	77,82	489,13	0,3	0,2	3,45	181,78	72,69	3,01
Обед												
Хим. состав Тутельян	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	0	24	0,07	0,01	25,0	14,0	20	0,90
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71	0,1	0,1	6,60	15,02	22,85	0,96
289	Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,70	120,00	0,05	0,12	0,10	48,76	23,4	0,94
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	7,1	47,35	294,70	0,31	0,16	0,0	17,21	162,8	5,58
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152,00	1,14	0,39	0,06	0,0	0	1,1
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	2,9
Итого за Обед		1040	31,04	24,00	135,00	871,35	1,77	1,00	60,05	139,84	229,41	15,30
Итого за день		1550	43,78	37,23	212,82	1360,48	2,07	1,20	63,50	321,62	302,10	21,62