

Утверждаю 
Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

13 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: суббота

Неделя: 3

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,00	36,5	241	0,14	0,18	0,53	34,90	42,3	2,11
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,04	0,03	13,00	20,8	11,70	2,86
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	7,5	31,00	202	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
Итого за завтрак 615			11,97	17,67	92,64	575,42	0,23	0,30	13,87	121,3	71,18	6,04
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	100	0,42	0,6	1,14	7	0,01		4,20	10,20	8,40	0,30
64	Суп из овощей	250	2,00	4,3	11	91	0,07	0,05	8,52	21,81	20,50	0,76
129	Котлеты рубленные из птицы	120	25,5	14,65	19,91	312	0,09	0,13	0,47	26,40	27,22	2,15
212	Макароны изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
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
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,39	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед 910			38,59	24,96	136,70	928,72	1,45	0,78	13,36	83,66	72,96	6,06
Итого за день 1525			50,56	42,63	229,34	1504,14	1,68	1,08	27,23	204,96	144,13	12,10

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

13 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Суббота

Неделя: 3

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			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 пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,60	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,25	32,6	1,65
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,02	13,00	20,8	11,70	2,86
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	7,5	31,00	202	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
Итого за завтрак		600	11,27	17,27	88,74	556,52	0,21	0,27	13,81	206,69	61,42	5,58
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
64	Суп из овощей	200	1,60	3,5	73	73	0,07	0,05	8,52	21,81	20,50	0,76
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
212	Макароны изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	208	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
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
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,35	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		760	30,80	21,81	186,33	818,84	1,42	0,72	11,34	79,15	64,79	5,54
Итого за день		1360	42,07	39,08	275,07	1375,36	1,63	0,99	25,15	285,84	126,21	9,18