

Утверждаю 
Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

5 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Пятница

Неделя: 2

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,00	8,00	37,2	240	0,03	0,13	0,52	119,84	13,49	0,13
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63		0,00	2,80	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		450	9,14	8,53	74,92	408,13	0,10	0,13	3,32	122,94	14,33	1,10
Обед												
Хим.со ставТу	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	0	24	0,07	0,01	25,0	14,0	20	0,90
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	209	0,08	0,05	6,60	12,79	20,2	0,77
451	Котлеты из говядины	120	11,1	11,3	14,5	207	0,04	0,09	0,13	35,73	22,98	1,05
534(3)	Капуста тушеная	180	4,40	6,30	18,40	157	0,05	0,07	38,26	91,33	32,97	1,00
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24	95	0,4	0,00	26,8	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258,00	1,14					0,2
Итого за Обед		950	30,63	24,31	146,44	949,92	1,78	0,22	96,79	153,85	96,2	3,90
Итого за день		1400	39,77	32,84	221,36	1350,05	1,88	0,35	100,11	276,79	110,53	5,00

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

5 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Пятница

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			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 кукурузная молочная жидкая	150	4,50	6,00	27,90	180	0,02	0,10	0,39	89,88	10,12	0,10
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,5	0,07					0,90
Итого за Завтрак			7,64	6,53	65,62	348,13	0,09	0,10	3,19	92,98	10,96	1,07
Обед												
ХимсоставТ утельян2002	Помидоры свежие	60	0,60	0,10	2,28	14	0,03	0,02	15,00	8,40	12,00	0,54
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14	0,24		7,10	31,42	38,11	1,90
451	Котлеты из говядины	90	8,00	8,20	10,60	151	0,03	0,06	0,10	26,27	16,59	0,76
534(3)	Капуста тушеная	150	3,70	5,30	15,30	131	0,04	0,06	31,89	76,11	27,48	0,84
311	Кисель из концентрата Валетек	200	0,00	0,00	24	95	0,3	0,00	20,1	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258	1,14					0,18
Итого за Обед			24,72	19,21	135,01	816,14	1,78	0,14	74,19	142,20	94,18	4,22
Итого за день			32,36	30,00	197,00	1235	1,60	0,29	139,55	363,56	125,05	8,26