

Утверждаю 
Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

12 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: пятница

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												
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	0,11	0,15	0,28	117,68	27,97	0,60
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	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Завтрак		485	22,77	9,29	112,25	570,84	1,65	0,15	27,08	117,68	28,0	0,78
Обед												
99	Салат из помидоров (томатов) с растительным маслом	80	0,63	12,12	1,99	120,79	0,03	0,01	9,3	8,24	7,68	0,20
66,63	Суп лапша	250	2,77	5,28	15,6	121	0,05	0,01	1,50	7,63	5,30	0,48
83	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14,40	309,9	0,06	0,06	0,06	33,24	16,23	0,63
138	Картофельное пюре	230	5,00	7,70	33,77	225,33	0,25	0,19	39,43	62,99	50,10	1,80
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Обед		980	29,51	46,41	140,65	1113,97	1,54	0,28	51,92	118,13	82,44	4,09
Итого за день		1465	52,28	55,70	252,90	1684,81	3,19	0,43	79,07	291,11	124,04	5,55

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

12 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Пятница

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												
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	0,11	0,14	0,48	114,70	33,38	0,72
311	Кисель из концентрата Валетек	200	0,00	0,00	24	95	0,3	0,34	20,1	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	1	28	126,5	0,07					0,9
Итого за Завтрак		435	8,77	7,79	83,75	439,34	0,48	0,48	20,58	114,70	33,38	1,62
Обед												
99	Салат из помидоров (томатов) с растительным маслом	80	0,63	12,12	1,99	120,79	0,03	0,02	10,1	9,52	8,87	0,43
66,63	Суп лапша	250	2,77	5,28	15,6	121,3	1,50	0,01	1,50	7,63	5,31	0,48
83	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14,40	232,4	0,06	0,06	0,06	33,24	12,17	0,53
138	Картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94	0,22	0,17	34,29	54,78	43,57	1,58
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,25	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		880	22,72	39,24	113,25	901,08	2,96	0,52	47,65	111,20	73,05	4,90
Итого за день		1315	31,49	47,03	197,00	1802,16	3,44	1,00	68,23	225,90	106,43	6,52