

Утверждаю 
Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

10 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Среда

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		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	0,25	0,23	0,65	178,7	71,85	2,04
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/10	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
Итого за завтрак		515	19,87	29	69,79	522	0,33	0,43	1,3	447,15	117,02	3,64
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,6	1,14	7	0,01		4,20	10,20	8,40	0,30
54	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	119	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234	0,05	0,03		10,66	9,95	0,66
297	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,4	4,7	37,2	216	0,10	0,08	9,97	81,86	63,35	1,84
46	Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0,02	0,00	4	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за обед		885	34,6	24	141,66	926	1,42	0,19	28,68	150,62	116,82	6,80
Итого за день		1400	54,47	53	211,45	1448	1,75	0,62	29,98	597,77	233,84	10,44

Утверждаю


Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

10 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Среда

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		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	180/5	6,90	9,10	28,80	231	0,18	0,16	0,47	128,65	51,73	1,47
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
3	Бутерброд с маслом и сыром	20\5/10	5,00	7,10	14,50	146	0,05	0,06	0,07	107,50	15,40	0,68
Итого за Завтрак		420	15,77	20,00	58,39	488,46	0,26	0,34	1,06	346,52	94,10	3,03
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,50	2,70	1,80	35	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
54	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
297	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,50	4,70	38,00	229	0,06	0,04	0,00	22,67	22,78	1,06
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92	0,02		4,00	14,00	8,00	2,80
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,60	0,60	33,00	152	1,14	0,21	0,06	0,00	0,00	1,08
Итого за обед		795	31,85	23,56	117,48	946	1,39	0,44	17,22	102,66	85,35	7,89
Итого за день		1215	47,62	54,20	175,87	1434,46	1,65	0,78	18,28	449,18	179,45	10,92