

Утверждаю

Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

4 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Четверг

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		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
160	Суп молочный с макаронными	250	5,5	5,2	19,9	150,00	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	0,39
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	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	201,00	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
Итого за Завтрак		505	15,77	21,50	49,59	462,46	0,14	0,36	1,28	404,08	63,18	1,99
Обед												
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2,4	6,8	15,65	124,25	0,02	0,02	4,70	17,13	7,50	0,25
128	Щи по- уральски(с крупой)	250	1,80	4,30	7	78,00	0,02	0,03	7,50	29,20	15,40	0,58
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335,00	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25
283	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,01	40,51	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258,00	1,14					0,2
Итого за Обед		880	33,88	30,52	107,56	835,76	1,29	0,20	16,32	86,98	67,9	3,29
Итого за день		1385	49,65	52,02	157,15	1298,22	1,43	0,56	17,60	491,06	131,08	5,28

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

4 ИЮНЯ 2025 ГОД

День: Четверг

Неделя: 2

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	0,39
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	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		505	15,77	21,50	49,59	462,00	0,14	0,27	1,28	404,08	63,18	1,99
Обед												
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,1	2,7	5,7	55	0,02	0,02	11,73	28,35	9,85	0,64
128	Щи по- уральски(с крупой)	250	1,80	4,30	7	78	0,02	0,03	7,50	29,20	15,40	0,58
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25
283	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,01	41	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33,00	152	1,14	0,20	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		800	30,18	25,02	75	661	1,29	0,40	23,41	98,20	70,2	4,58
Итого за день		1305	45,95	46,52	124,20	1122,51	1,43	0,67	24,69	502,28	133,39	6,57