

Утверждаю



Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

8 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: понедельник

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												
184	Плов с фруктами	230	5,3	17,3	58,8	421	0,06	0,07	1,93	24,47	44,3	1,02
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	50	3	1		127	0,07					0,9
Хим.со ставТу	Апельсин	230	2,00	0,40	18,60	99	0,09	0,09	138,00	78,2	29,90	0,69
Итого за завтрак		710	10,38	18,72	87,41	687,51	0,22	0,16	139,93	102,93	74,20	2,64
Обед												
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	6,8	15,65	124,25	0,02	0,02	4,70	17,13	7,50	0,25
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	103	0,10	0,10	6,60	15,02	22,85	0,96
143	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
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	0,46	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		840	33,24	27,05	113,79	830,80	1,43	0,92	15,59	86,73	83,4	5,4
Итого за день		1550	43,62	45,77	201,20	1583,31	1,65	1,08	155,5	189,66	157,60	8,04

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

8 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Понедельник

Неделя: 3

Возраст: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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												
184	Плов с фруктами	180	4,2	13,5	46	329	0,05	0,05	1,51	19,15	34,67	0,8
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	50	3	1	28	127	0,07					0,9
Хим.состав утельян Табл. 5	Апельсин	230	2,00	0,40	18,60	99	0,09	0,09	138,00	78,2	29,90	0,69
Итого за завтрак		660	7,28	14,02	84	595	0,12	0,05	1,51	19,41	34,67	1,73
Обед												
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55	0,01	0,01	2,80	10,28	4,48	0,15
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82	0,1	0,1	6,60	15,02	22,85	0,96
143	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	20,6	15,1	16,7	291	0,10	0,13	3,58	35,12	39,10	1,96
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	0,43	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		720	29	22	101	717	1,41	0,86	13,15	74,61	74,5	5,0
Итого за день		1380	40,4	45,5	198	1382	1,58	0,93	84,9	154,24	129,97	7,35