

Утверждаю 
Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

14 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: воскресенье

Неделя: 3

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност г (ккал)	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												
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	6,70	7,6	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,25	32,58	1,65
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Завтрак		480	15,62	12,82	103,35	580	1,29	0,28	0,99	226,11	44,76	1,94
Обед												
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	91	0,03	0,04	19,55	47,25	16,42	1,07
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92	0,03	0,01	1,50	7,15	9,35	0,29
464	Тефтели из говядины (паровые)	70/30	13,00	10,2	8,00	178	0,03	0,08	0,31	31,02	18,14	0,80
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	246	0,30	0,14		15,00	138,03	4,6
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	9,10	36	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Обед		900	32,26	25,6	136	901	1,53	0,27	21,36	100,68	181,94	7,00
Итого за день		1380	47,88	38,42	239,35	1481	1,81	0,55	22,35	326,79	226,70	8,94

Утверждаю


 Матвеева А.Б.

Начальник лагеря отдыха и оздоровления с дневным пребыванием

14 ИЮНЯ 2026 ГОД

День: Воскресенье

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		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38	0,05	0,14	0,48	111,21	25,27	0,38
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,5	0,07					0,90
Итого за Завтрак		430	11,05	11,08	69,81	469,36	0,15	0,26	1,00	217,07	37,45	1,39
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
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,12	2,30	11,31	74	0,02	0,01	1,20	5,72	7,48	0,23
464	Тефтели из говядины (паровые)	70/30	13,00	10,2	8,00	178	0,03	0,08	0,31	31,02	18,14	0,80
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	264	0,30	0,14		15,00	138,03	4,6
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,03
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		770	28,63	21,72	107,48	762,83	1,51	0,5	13,3	80,39	173,5	7,41
Итого за день		1200	39,68	32,80	177,29	1232,19	1,66	0,76	14,30	297,46	210,95	8,80