

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №197

Савина С.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 23.06.2025 по 13.07.2025

Городской летний лагерь

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
3,3	Бутерброд с сыром	40/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
642,05	Какао на молоке	200	4,4	4,9	28,3	169,5	3,4	185,1	149,1	24,3	0,8
Итого за Завтрак			18,5	22,7	87,6	610,2	17,9	333,7	517,7	50,5	4
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
28,11	Паста Болоньез из свинины	250	16,2	27,3	52,3	507,6	2,2	33,1	179,5	26,2	2
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,2	38,1	120,9	902	26	103,6	309,2	75,3	5,3
Итого за Лагерь			45,7	60,8	208,5	1512,1	43,9	437,2	826,8	125,8	9,4
Итого за день			45,7	60,8	208,5	1512,1	43,9	437,2	826,8	125,8	9,4

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У			9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
1,21	Азу из свинины	100	11,6	31,4	3,3	341,7	2,4	27,4	137,3	23,5	1,8
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18	40,5	77,5	726,5	16,3	79,4	224,9	50	4,3
Обед											
110,04	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,6	128,2	23,6	63,9	56,7	36,5	1,5
5,46	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	5,7	2	42,8	212,1	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5	27	28,1	105,6	43,3	1,8
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			15,1	18,4	138,5	753,5	65,9	140,1	264,6	112	5,7
Итого за Лагерь			33,1	59	215,9	1480	82,2	219,5	489,4	161,9	10
Итого за день			33,1	59	215,9	1480	82,2	219,5	489,4	161,9	10

День: среда

Неделя: 1

неделя: 1											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У			9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											

Завтрак							0,5	171,9	224,9	28,4	
97,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,3	12,3	21,7	266,2		142,8	185,1	56,6	3,1
62,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5		2,1	185,3	143,3	1
30,96	Чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2			2,4	7,2	1,6
12,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					
			30,8	30,1	89,4	737,2	3,9	502,4	560,4	112	5,2

Итого за Завтрак			30,6	30,1	30,7	144,6					
Обед											
39,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
63,04	Фрикадельки из филе куриного с соусом	100	11	7,8	11	182,6	0,2	45,3	133,4	58,4	1,3
163,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,1	22,9	130,1	830,5	27,8	163,3	459,2	170,5	9,6
Итого за Лагерь			58,9	53,1	219,5	1567,8	31,6	665,8	1019,6	282,5	14,8
Итого за день			58,9	53,1	219,5	1567,8	31,6	665,8	1019,6	282,5	14,8

Неделя: 1

Неделя: 1											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
673,1	Кнели "Ленивый голубец" из свинины и куриного филе с соусом	100	6,3	2,1	47,3	233	0,2	23,3	81,8	23,6	1,6
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
			12,1	11,8	104,4	558,2	37,5	109,9	223,3	76,2	4,4
Итого за Завтрак											
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10	3,5	8,1	10,2	126,2	29,9	55,3	63,8	24,3	1,3
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8	55	217,9	90,2	3
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
6,22	Напиток "Витошка"	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
			23,7	25,4	106,1	755,5	68,2	131,7	307	122,7	4,6
Итого за Обед			35,9	37,2	210,6	1313,6	105,7	241,6	530,4	198,9	9
Итого за Лагерь			35,9	37,2	210,6	1313,6	105,7	241,6	530,4	198,9	9
Итого за день			Понедельник								

Неделя: 1

Неделя: 1											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
43,22	Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	10	90,1	40,5	48,5	30,3	17,6	1
787,03	Минтай, запеченный в омлете	200	13,7	23,1	10,7	303,5	0,3	104,9	210,2	58,2	2,9
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
			17,1	28,7	45	495,6	43,2	165,4	260,1	83,2	4,8
Итого за Завтрак											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
			37	44,5	112	965	27,2	119,3	402,6	82,8	5,5
Итого за Обед											

Лагерь	54,1	73,2	157	1460,6	70,4	284,7	662,7	166,1	10,3
за день	54,1	73,2	157	1460,6	70,4	284,7	662,7	166,1	10,3

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
630,96	Чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
Итого за Завтрак			14	26,1	79,1	591,9	16,4	348,7	348,5	92,9	6,4
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31	57,4	66,2	25,2	1,4
29	Паста Карбонара из филе куриного	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
6,22	Напиток "Виташка"	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	27,6	97,9	760,7	64,9	145,9	337,5	116,5	3,9
Итого за Лагерь			41,3	53,6	177	1352,5	81,2	494,6	686	209,5	10,2
Итого за день			41,3	53,6	177	1352,5	81,2	494,6	686	209,5	10,2

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
673,1	Кнели "Ленивый голубец" из свинины и куриного филе с соусом	100	6,3	2,1	47,3	233	0,2	23,3	81,8	23,6	1,6
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			12,6	11,2	121,5	617,9	14,1	75,3	169,3	50,1	4,1
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
5,08	Минтай припущенный с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2	1,8	59,5	14,3	48,3	3
240,96	Картофель запеченный	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8	27,3	107,5	44,4	1,9
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			34,2	23,3	108,4	745,4	53,4	157,2	251,5	141,8	8,2
Итого за Лагерь			46,9	34,5	229,9	1363,2	67,5	232,5	420,8	191,9	12,3
Итого за день			46,9	34,5	229,9	1363,2	67,5	232,5	420,8	191,9	12,3

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
297,22	Лапшевник с творогом	250/5	21,1	18,4	59,1	476,7	0,4	165,1	248,1	32,5	1,4
85,72	Печенье	50	4	6,5	33,5	210		9	10,7	5,5	0,9
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	2,7	8,1	1,8	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					
Итого за Завтрак			26,8	25,4	116,1	784,8	2,8	176,8	266,8	39,7	2,4
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,1	8,9	4,7	165,7	16	28,3	122,5	57,2	1,2

463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,2	
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			26,6	28,4	114,4	816,3	54,5	180,5	441,5	179,3	9,8
Итого за Лагерь			53,4	53,8	230,5	1601,1	57,3	357,3	708,4	219	12,2
Итого за день			53,4	53,8	230,5	1601,1	57,3	357,3	708,4	219	12,2

День: четверг

Неделя: 2

педия. 2												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
401,96	Гуляш из свинины	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5	
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5	27	28,1	105,6	43,3	1,8	
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3	
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2	0,1	5,3	8,3	4,4	0,9	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			16,9	38,2	63,5	648,3	41,8	68,4	261	73,3	4,5	
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6	
26,16	Бигус с куриным филе	250	16,8	14	22,2	315,3	117,8	136,7	221,4	112,1	3,9	
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			24,5	23,5	85,3	664,5	133,4	190,1	336,6	150,3	6,1	
Итого за Лагерь			41,4	61,8	148,8	1312,8	175,2	258,5	597,6	223,6	10,6	
Итого за день			41,4	61,8	148,8	1312,8	175,2	258,5	597,6	223,6	10,6	

День: пятница

Неделя: 2

педеля: 2												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe				
			Б	Ж	У			9	10	11	12	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
43,22	Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	10	90,1	40,5	48,5	30,3	17,6	1	
284,96	Омлет натуральный	200	20	27,6	3,6	341,7	0,6	154,7	318,7	87,9	4,2	
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
Итого за Завтрак			23,4	33,1	37,9	533,8	43,4	215,2	368,7	113	6,1	
Обед												
140,01	Суп картофельный с минтаем	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6	
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3	
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			20,5	20,3	154,8	852,3	29,2	105,6	219,5	77	4,9	
Итого за Лагерь			43,9	53,5	192,6	1386	72,6	320,8	588,1	189,9	11	
Итого за день			43,9	53,5	192,6	1386	72,6	320,8	588,1	189,9	11	

День: понедельник

Неделя: 3

Неделя: 3												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9		
262,03	Каша пшениная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	

	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
Итого за Завтрак			9,7	21,3	73,2	508,6	16,7	172,4	215,9	73	6,3
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,2	22,3	164,5	917,6	28	141,5	404,4	135,1	9,8
Итого за Лагерь			32,9	43,6	237,7	1426,2	44,7	313,9	620,2	208,1	16,1
Итого за день			32,9	43,6	237,7	1426,2	44,7	313,9	620,2	208,1	16,1

День: вторник

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	4,3	67,6	37,1	48,4	34,3	13,1	1,1
284,96	Омлет натуральный	200	20	27,6	3,6	341,7	0,6	154,7	318,7	87,9	4,2
630,96	Чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			27,5	37,9	38	594,5	39,7	391,4	505,3	128,5	6,2
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7	59,7	243	69,5	3,5
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
6,22	Напиток "Виташка"	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			22,1	43,6	87,8	811,8	83,9	146,4	341,1	116,1	5,4
Итого за Лагерь			49,7	81,5	125,8	1406,3	123,6	537,8	846,4	244,6	11,7
Итого за день			49,7	81,5	125,8	1406,3	123,6	537,8	846,4	244,6	11,7

День: среда

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
231	Салат из капусты с перцем	100	1,4	10	9,5	132	77	33,3	25,3	13,1	0,9
28,26	Лазанья со свининой	250	19,7	30,6	51,7	549,6	6,2	57,8	262	27,7	2
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,6	41,1	83,9	775,9	85,5	102,5	305,1	47,8	3,8
Обед											
140,01	Суп картофельный с мясом	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
267,12	Нагетсы куриные с соусом томатным	100	13,2	9,8	16,3	236,1	4,5	44,2	151,1	69,4	2
36,13	Wok рис с овощами	180	5,4	12,5	53,2	333,4	52,5	40,2	91,7	32,3	1,9
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			26,2	26,7	130,1	862,6	74,2	130	321,9	139,8	6,2
Итого за Лагерь			48,8	67,8	214	1638,6	159,7	232,5	627	187,7	10
Итого за день			48,8	67,8	214	1638,6	159,7	232,5	627	187,7	10

День: четверг

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
3,3	Бутерброд с сыром	40/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
642,05	Какао на молоке	200	4,4	4,9	28,3	169,5	3,4	185,1	149,1	24,3	0,8
Итого за Завтрак			18,5	22,7	87,6	610,2	17,9	333,7	517,7	50,5	4
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
6,22	Напиток "Витошка"	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			20,4	21,2	134,7	788,7	52,9	134	314,4	106,9	5,6
Итого за Лагерь			38,9	43,8	222,3	1398,9	70,8	467,7	832,1	157,4	9,6
Итого за день			38,9	43,8	222,3	1398,9	70,8	467,7	832,1	157,4	9,6

День: пятница

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
333,04	Макаронные изделия с сыром	200	11,7	11	45,7	319	0,6	22,2	162,7	11,8	0,9	
85,72	Печенье	50	4	6,5	33,5	210						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			17,6	18	113,1	669,4	15,9	49,6	191,6	27,9	4,1	
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7	
403,96	Плов из свинины	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1	
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3	
857	Напиток фруктовый	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			23,7	45,5	115,9	936,1	42,9	144,8	308,2	90,8	5,7	
Итого за Лагерь			41,2	63,5	229,1	1605,5	58,8	194,4	499,8	118,7	9,8	
Итого за день			41,2	63,5	229,1	1605,5	58,8	194,4	499,8	118,7	9,8	
Итого всего средняя			44,4	56	201,3	1455	83	350,6	663,7	192,4	11,1	