



Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.

Согласовано:  
Начальник лагеря МАOU СОШ №137  
Яцына М.А.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 01.06.2026 по 22.06.2026**  
**Городской летний лагерь "Солнышко"**

День: понедельник  
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	
<b>Лагерь</b>												
<b>Завтрак</b>												
703,19	Бутерброд с сыром	40/20	8,3	5,6	19,7	154,0	0,1	98,0	86,0	16,6	0,6	
521,06	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,2	11,9	30,6	236,8	0,6	93,3	125,5	30,5	1,2	
877	Груша свежая	170	0,7	0,5	25,7	175,2	3,2	34,4	28,4	16,3	2,1	
826,01	Какао на молоке	200	2,3	5,4	25,4	162,6	15,1	60,5	72,2	16,0	0,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,5</b>	<b>23,4</b>	<b>101,4</b>	<b>728,6</b>	<b>19,0</b>	<b>286,2</b>	<b>312,1</b>	<b>79,4</b>	<b>4,1</b>	
<b>Обед</b>												
67,03	Суп с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	9,1	140,2	126,2	29,0	2,5	
284,01	Наггетсы куриные	100	12,5	13,9	32,0	186,3		108,0	168,5	56,5	1,4	
792,06 /889	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/40	7,1	8,4	44,2	271,5	3,8	122,0	92,7	15,6	1,2	
869	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	10,6	116,7	11,4	12,5	3,4	3,4	0,7	
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,9</b>	<b>30,7</b>	<b>142,3</b>	<b>920,1</b>	<b>24,3</b>	<b>397,1</b>	<b>437,0</b>	<b>114,5</b>	<b>6,5</b>	
<b>Итого за Лагерь</b>			<b>54,4</b>	<b>54,1</b>	<b>243,7</b>	<b>1648,7</b>	<b>43,3</b>	<b>683,3</b>	<b>749,1</b>	<b>193,9</b>	<b>10,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,4</b>	<b>54,1</b>	<b>243,7</b>	<b>1648,7</b>	<b>43,3</b>	<b>683,3</b>	<b>749,1</b>	<b>193,9</b>	<b>10,6</b>	

День: вторник  
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	
<b>Лагерь</b>												
<b>Завтрак</b>												
538,06	Омлет натуральный с маслом	200/5	12,1	16,7	33,7	335,9	0,7	103,3	121,4	25,5	2,8	
877,02	Апельсин свежий	220	2,1	0,5	21,5	190,5	15,9	78,9	52,9	29,9	0,8	
831,01	Чай с молоком	200	4,4	4,8	22,0	109,9	2,0	130,5	105,0	21,0	0,2	
875,02	Хлеб витаминизированный	40	3,0	0,3	19,7	94,0		8,0	26,0	5,6	0,4	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,6</b>	<b>22,3</b>	<b>96,9</b>	<b>730,3</b>	<b>18,6</b>	<b>320,7</b>	<b>305,3</b>	<b>82,0</b>	<b>4,2</b>	
<b>Обед</b>												
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	221,3	85,2	28,9	2,0	
461,15 /905	Плов из свинины/Помидор свежий "Пикантный"	250/30	19,6	24,2	60,4	606,1	11,6	187,5	254,4	68,3	3,1	
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3	
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,8</b>	<b>33,5</b>	<b>128,0</b>	<b>998,0</b>	<b>25,8</b>	<b>430,7</b>	<b>399,6</b>	<b>110,7</b>	<b>6,1</b>	
<b>Итого за Лагерь</b>			<b>51,4</b>	<b>55,8</b>	<b>224,9</b>	<b>1728,3</b>	<b>44,4</b>	<b>751,4</b>	<b>704,9</b>	<b>192,7</b>	<b>10,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,4</b>	<b>55,8</b>	<b>224,9</b>	<b>1728,3</b>	<b>44,4</b>	<b>751,4</b>	<b>704,9</b>	<b>192,7</b>	<b>10,3</b>	

День: среда  
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	
<b>Лагерь</b>												
<b>Завтрак</b>												
528,12	Запеканка из творога с соусом молочным	200/100	17,9	19,6	71,2	461,4	1,5	252,3	224,4	56,8	3,5	
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	14,1	9,5	32,5	7,6	0,5	
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,9</b>	<b>20,3</b>	<b>101,4</b>	<b>601,9</b>	<b>15,6</b>	<b>264,8</b>	<b>265,9</b>	<b>66,4</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед</b>												
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	164,2	9,6	136,6	95,7	29,2	1,2	
237	Фрикаделька из индейки	100	10,8	11,3	31,6	255,6	0,3	149,7	185,1	20,2	1,3	

711	Булгур отварной	180	6,1	4,7	15,3	142,0		153,5	121,4	46,5	2,7
	Печенье	50	4,0	6,5	20,5	160,0					
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	15,4	116,3	15,0	6,2	2,3	7,5	0,4
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			31,4	33,3	136,0	1009,5	24,9	460,4	450,7	113,4	6,3
<b>Итого за Лагерь</b>			51,3	53,6	237,4	1611,4	40,5	725,2	716,6	179,8	10,3
<b>Итого за день</b>			51,3	53,6	237,4	1611,4	40,5	725,2	716,6	179,8	10,3

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Лагерь</b>												
<b>Завтрак</b>												
702,25	Бутерброд с маслом	40/10	5,1	6,6	19,8	160,1						
511,06	Каша "Лакомка" рисовая с бананом	250/10	8,9	9,0	38,5	270,8	7,4	268,5	273,7	62,9	0,8	
593	Оладьи	25	5,7	7,1	22,3	246						
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,8	22,8	96,4	741,6	16,2	281,8	306,3	70,5	4,0	
<b>Обед</b>												
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	8,4	22,2	142,7	9,1	124,2	80,4	33,8	1,6	
354,1	Горбуша с овощами	100	13,3	6,1	14,0	105,3	4,3	118,9	153,7	39,7	1,0	
805,11 /888	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/20	5,1	7,1	26,8	188,8	9,4	142,3	122,9	9,6	1,9	
680	Слойка с малиной	90	5,9	9,5	27,2	219,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,7	
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	16,1	105,8		0,7			0,1	
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			34,6	32,1	142,2	933,8	26,8	417,3	421,2	105,1	6,0	
<b>Итого за Лагерь</b>			54,4	54,9	238,6	1675,4	43,0	699,1	727,5	175,6	10,0	
<b>Итого за день</b>			54,4	54,9	238,6	1675,4	43,0	699,1	727,5	175,6	10,0	

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Лагерь</b>												
<b>Завтрак</b>												
703,19	Бутерброд с сыром	40/20	8,3	5,6	19,7	154,0	0,1	98,0	86,0	16,6	0,6	
513,05	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	11,1	13,8	47,6	345,5	1,7	175,4	223,9	49,6	3,1	
877,05	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	15,6	151,6	6,2	19,5	13,1	10,7	0,4	
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,6	3,8	1,4	4,5	0,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,1	20,7	98,7	723,3	18,6	296,7	324,4	81,4	4,4	
<b>Обед</b>												
36,01	Суп - лапша домашняя с курой	250	5,8	6,5	14,7	89,6	2,1	126,8	90,3	15,3	1,0	
309	Голень запеченная	100	8,5	9,5	0,1	195,5		118,6	151,5	25,8	1,1	
790,05 /889	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/20	6,4	7,0	32,2	187,6	1,9	127,8	148,4	41,3	3,0	
670	Рулетик с маком	65	5,9	7,2	37,2	299,8	4,2	16,8	18,0	12,0	0,7	
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	16,2					
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			32,4	31,1	139,5	1021,9	24,4	404,4	454,4	104,4	6,5	
<b>Итого за Лагерь</b>			52,5	51,8	238,2	1745,2	43,0	701,1	778,8	185,8	10,9	
<b>Итого за день</b>			52,5	51,8	238,2	1745,2	43,0	701,1	778,8	185,8	10,9	

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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	
<b>Лагерь</b>												
<b>Завтрак</b>												
702,25	Бутерброд с маслом	40/10	5,1	6,6	19,8	160,1						
517,06	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	8,7	11,1	39,3	224,3	1,6	10,4	29,0	5,6	0,8	
593	Оладьи	25	5,7	7,1	22,3	246,0		253,3	234,6	65,5	3,2	
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	14,1	9,5	2,6	2,6	0,5	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,0	25,0	103,6	732,9	15,7	273,2	266,2	73,7	4,5	
<b>Обед</b>												
76,04	Суп с горбушей	250/10	4,5	3,7	14,7	110,2	7,1	95,8	85,3	28,4	1,0	
240	Фрикасе из индейки	100	10,2	12,1	24,4	196,8	9,6	99,5	140,8	15,6	1,1	

790,05 /889	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/35	6,4	7,0	32,2	147,6	1,9	197,8	148,4	41,3	1,7
682	Слойка с повидлом	60	5,9	7,5	22,7	289,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,7
856	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	14,9	114,6	4,0	7,1	4,4	3,6	1,0
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			33,0	31,4	144,8	1030,4	26,6	431,4	443,1	110,9	6,2
<b>Итого за Лагерь</b>			53,0	56,4	248,4	1763,3	42,3	704,6	709,3	184,6	10,7
<b>Итого за день</b>			53,0	56,4	248,4	1763,3	42,3	704,6	709,3	184,6	10,7

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Лагерь</b>											
<b>Завтрак</b>											
703,17	Бутерброд с сыром	40/20	8,3	5,6	19,7	154,0	0,1	98,0	86,0	16,6	0,6
513,05	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	11,1	13,8	47,6	345,5	1,7	175,4	223,9	49,6	3,1
554,02	Блинчики	40	3,7	5,7	20,3	148,9					
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	13,6	3,8	1,4	4,5	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			23,3	25,9	103,4	720,6	15,4	277,2	311,3	70,7	4,0
<b>Обед</b>											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	10,5	191,0	71,0	25,7	1,4
253,05 /886	Запеканка картофельная с куриным филе/Кукуруза "Сладость"	250/30	21,3	19,5	54,0	448,3	13,2	207,8	310,6	65,9	3,8
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8		0,7			0,1
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		12,0	39,0	8,4	0,7
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		2,4	7,2	1,6	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					
<b>Итого за Обед</b>			31,4	30,6	131,9	898,5	23,7	413,9	427,8	101,6	6,0
<b>Итого за Лагерь</b>			54,7	56,5	235,3	1619,1	39,1	691,1	739,1	172,3	10,0
<b>Итого за день</b>			54,7	56,5	235,3	1619,1	39,1	691,1	739,1	172,3	10,0

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Лагерь</b>											
<b>Завтрак</b>											
528,12	Запеканка из творога с соусом молочным	200/100	17,9	19,6	71,2	461,4	1,5	252,3	224,4	56,8	3,5
826,01	Какао на молоке	200	2,3	5,4	25,4	162,6	15,1	60,5	72,2	16,0	0,2
875,02	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	8,0	117,5		10,0	32,5	7,0	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			24,0	25,4	104,6	741,5	16,6	322,8	329,1	79,8	4,3
<b>Обед</b>											
67,03	Суп с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	9,1	140,2	126,2	29,0	2,5
432,01	Wok со свиной/Помидор свежий "Пикантный"	260	14,8	16,6	52,5	426,9	10,5	276,2	226,0	59,7	3,4
	Печенье	50	4,0	6,5	20,5	160,0					
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			32,8	31,3	147,2	1010,1	23,4	438,3	412,2	102,2	6,9
<b>Итого за Лагерь</b>			56,8	56,7	251,8	1751,6	40,0	761,1	741,3	182,0	11,2
<b>Итого за день</b>			56,8	56,7	251,8	1751,6	40,0	761,1	741,3	182,0	11,2

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Лагерь</b>											
<b>Завтрак</b>											
210,06	Жаркое по-домашнему с индейкой	250	15,2	17,9	51,0	355,3	17,4	254,0	272,5	70,3	3,4
	Пряник песочный	50	4,7	4,2	11,7	205,5		0,5			0,1
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		10,0	32,5	7,0	0,6
875,02	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		264,5	305,0	77,3	4,1
<b>Итого за Завтрак</b>			23,7	22,5	102,3	738,2	17,4	264,5	305,0	77,3	4,1
<b>Обед</b>											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	221,3	85,2	28,9	2,0
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	100	12,4	13,1	13,6	178,3	0,2	45,3	155,1	14,1	0,3

711	Булгур отварной	180	6,1	4,7	15,3	142,0		153,5	121,4	46,5	2,7
670	Рулетик с маком	65	5,9	7,2	37,2	299,8	4,2	16,8	18,0	12,0	0,7
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	11,7	4,7	6,0	3,3	0,2
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			34,4	34,3	140,4	1038,2	26,5	456,0	431,9	114,8	6,6
<b>Итого за Лагерь</b>			58,1	56,8	242,7	1776,4	43,9	720,5	736,9	192,1	10,7
<b>Итого за день</b>			58,1	56,8	242,7	1776,4	43,9	720,5	736,9	192,1	10,7

День: понедельник  
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Лагерь</b>											
<b>Завтрак</b>											
703,19	Бутерброд с сыром	40/20	8,3	5,6	19,7	154,0	0,1	98,0	86,0	16,6	0,6
521,06	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,2	11,9	30,6	236,8	0,6	93,3	125,5	30,5	1,2
877	Груша свежая	160	0,6	0,4	24,2	164,9	3,2	32,4	26,7	15,3	2,0
826,01	Какао на молоке	200	2,3	5,4	25,4	162,6	15,1	60,5	72,2	16,0	0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			20,4	23,3	99,9	718,3	19,0	284,2	310,4	78,4	4,0
<b>Обед</b>											
36,01	Суп - лапша домашняя с курой	250	5,8	6,5	14,7	89,6	2,1	126,8	90,3	15,3	1,0
284,01	Наггетсы куриные	100	12,5	13,9	32,0	186,3		108,0	168,5	56,5	1,4
790,05 /905	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/40	9,6	9,1	43,1	346,9	9,8	142,6	144,6	23,7	3,0
869	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	10,6	116,7	11,4	12,5	3,4	3,4	0,7
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			34,4	30,7	136,3	910,9	23,3	404,3	453,0	108,9	6,8
<b>Итого за Лагерь</b>			54,8	54,0	236,2	1629,2	42,3	688,5	763,4	187,3	10,8
<b>Итого за день</b>			54,8	54,0	236,2	1629,2	42,3	688,5	763,4	187,3	10,8

День: вторник  
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Лагерь</b>											
<b>Завтрак</b>											
702,25	Бутерброд с маслом	40/10	5,1	6,6	19,8	160,1		10,4	29	5,6	0,8
517,06	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	8,7	11,1	39,3	224,3	1,6	253,3	234,6	35,5	3,2
877,03	Банан свежий	260	6,1	2,6	36,0	268,7	15,2	22,6	56,1	38,4	0,7
833,13	Чай ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2		6,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			20,1	20,3	101,7	721,2	19,1	291,0	328,0	81,6	4,9
<b>Обед</b>											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	221,3	85,2	28,9	2,0
343	Горбуша с овощами	100	13,3	11,6	14,0	105,3	4,3	118,9	153,7	39,7	1,0
805,11 /888	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/35	6,4	9,6	38,6	378,8	9,4	102,3	122,9	21,6	2,3
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			29,8	30,5	127,6	904,2	24,1	457,6	408,0	100,2	6,1
<b>Итого за Лагерь</b>			49,9	50,8	229,3	1625,4	43,2	748,6	736,0	181,8	11,0
<b>Итого за день</b>			49,9	50,8	229,3	1625,4	43,2	748,6	736,0	181,8	11,0

День: среда  
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Лагерь</b>											
<b>Завтрак</b>											
528,12	Запеканка из творога с соусом молочным	200/100	17,9	19,6	71,2	461,4	1,5	312,6	294,4	56,8	3,5
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	13,9	3,8	1,4	4,5	0,3
875,02	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	8,0	117,5		10,0	32,5	7,0	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			21,9	20,8	95,0	651,1	15,4	326,4	328,3	68,3	4,4
<b>Обед</b>											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	164,2	9,6	136,6	95,7	29,2	1,2
228,07	Плов из индейки	250	23,0	24,1	53,3	568,7	4,3	256,2	303,4	60,7	3,9
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	11,7	4,7	6,0	3,3	0,2

875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			33,4	33,6	131,9	1008,1	25,6	411,9	451,3	103,2	6,0
<b>Итого за Лагерь</b>			55,3	54,4	226,9	1659,2	41,0	738,3	779,6	171,5	10,4
<b>Итого за день</b>			55,3	54,4	226,9	1659,2	41,0	738,3	779,6	171,5	10,4

День: четверг

Неделя: 3

№ рец.	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	
<b>Лагерь</b>												
<b>Завтрак</b>												
702,25	Бутерброд с маслом	40/10	5,1	6,6	19,8	160,1		10,4	29	5,6	0,8	
513,05	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	13,8	13,8	46,1	315,5	1,7	226,4	223,9	49,6	3,1	
877,05	Яблоко свежее	130	0,5	0,5	16,9	164,2	6,7	21,1	14,2	11,6	0,4	
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,9	21,1	105,0	742,3	19,5	267,4	269,7	69,4	4,8	
<b>Обед</b>												
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	8,4	22,2	142,7	9,1	124,2	80,4	33,8	1,6	
459,07 /889	Паста Болоньез из свинины/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/40	17,0	15,9	31,0	388,7	4,0	291,0	254,8	44,9	3,3	
680	Слойка с малиной	90	5,9	9,5	27,2	219,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,7	
871	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	0,2	
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			33,1	34,7	140,9	1025,8	25,9	455,9	404,2	103,3	6,5	
<b>Итого за Лагерь</b>			53,0	55,8	245,9	1768,1	45,4	723,3	673,9	172,7	11,3	
<b>Итого за день</b>			53,0	55,8	245,9	1768,1	45,4	723,3	673,9	172,7	11,3	

День: пятница

Неделя: 3

№ рец.	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	
<b>Лагерь</b>												
<b>Завтрак</b>												
538,06	Омлет натуральный с маслом	200/5	12,1	16,7	33,7	335,9	0,7	103,3	121,4	25,5	2,8	
877,02	Апельсин свежий	220	2,1	0,5	21,5	190,5	15,9	78,9	52,9	29,9	0,8	
831,01	Чай с молоком	200	4,4	4,8	22,0	109,9	2,0	130,5	105,0	21,0	0,2	
875,02	Хлеб витаминизированный	40	3,0	0,3	19,7	94,0		8,0	26,0	5,6	0,4	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,6	22,3	96,9	730,3	18,6	320,7	305,3	82,0	4,2	
<b>Обед</b>												
67,03	Суп с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	7,1	140,2	126,2	29,0	2,5	
281,01	Куриное филе тушеное в соусе карри	100	8,7	7,6	3,9	138,0	0,1	124,5	140,1	46,6	1,2	
790,05 /905	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/15	8,1	9,1	43,1	316,9	2,2	142,6	144,6	23,7	2,0	
	Печенье	50	4,0	6,5	20,5	160,0						
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	16,2					
875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			34,4	31,3	142,4	1038,5	25,6	421,7	457,1	109,3	6,4	
<b>Итого за Лагерь</b>			56,0	53,6	239,3	1768,8	44,2	742,4	762,4	191,3	10,6	
<b>Итого за день</b>			56,0	53,6	239,3	1768,8	44,2	742,4	762,4	191,3	10,6	

День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	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	
<b>Лагерь</b>												
<b>Завтрак</b>												
703,19	Бутерброд с сыром	40/20	8,3	5,6	19,7	154,0	0,1	98,0	86,0	16,6	0,6	
511,06	Каша "Лакомка" рисовая с бананом	250/10	8,9	9,0	38,5	270,8	7,4	218,5	233,7	62,9	3,3	
593	Оладьи	25	5,7	7,1	22,3	246						
830	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	8,0	4,5	2,2	1,2	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,0	21,7	95,8	734,1	15,5	321,0	321,9	80,7	4,0	
<b>Обед</b>												
36,01	Суп - лапша домашняя с курой	250	5,8	6,5	14,7	89,6	2,1	126,8	90,3	15,3	1,0	
284,01	Нагетсы куриные	100	12,5	13,9	32,0	186,3		108,0	168,5	56,5	1,4	
805,11	Пюре картофельное	180	3,0	4,1	11,2	177,2	18,2	157,7	118,1	19,8	2,5	
680	Слойка с малиной	90	5,9	9,5	27,2	219,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,7	
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1	

875,02	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141,0		12,0	39,0	8,4	0,7
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,3</b>	<b>35,0</b>	<b>147,1</b>	<b>950,1</b>	<b>24,3</b>	<b>424,4</b>	<b>441,1</b>	<b>113,6</b>	<b>6,4</b>
<b>Итого за Лагерь</b>			<b>56,3</b>	<b>56,7</b>	<b>242,9</b>	<b>1684,2</b>	<b>39,8</b>	<b>745,4</b>	<b>763,0</b>	<b>194,3</b>	<b>10,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,3</b>	<b>56,7</b>	<b>242,9</b>	<b>1684,2</b>	<b>39,8</b>	<b>745,4</b>	<b>763,0</b>	<b>794,3</b>	<b>10,4</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>54,1</b>	<b>54,8</b>	<b>238,8</b>	<b>1697,0</b>	<b>42,4</b>	<b>721,6</b>	<b>738,8</b>	<b>183,8</b>	<b>10,6</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026