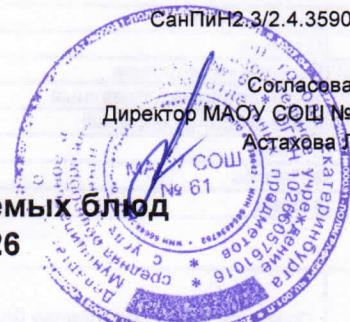




Утверждаю:
 Директор ООО "Школяр"
 Степанова А.Г.



Согласовано:
 Директор MAOU СОШ № 61
 Астахова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.06.2026 по 22.06.2026
Лагерь с дневным пребыванием детей

День: понедельник
 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 | |
| Лагерь | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | | 20,5 | 23,4 | 101,4 | 728,6 | 19,0 | 286,2 | 312,1 | 79,4 | 4,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Итого за Обед | | | 33,9 | 30,7 | 142,3 | 920,1 | 24,3 | 397,1 | 437,0 | 114,5 | 6,5 | |
| Итого за Лагерь | | | 54,4 | 54,1 | 243,7 | 1648,7 | 43,3 | 683,3 | 749,1 | 193,9 | 10,6 | |
| Итого за день | | | 57,4 | 54,1 | 243,7 | 1648,7 | 43,3 | 683,3 | 749,1 | 193,9 | 10,6 | |

День: вторник
 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 | |
| Лагерь | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | | 21,6 | 22,3 | 96,9 | 730,3 | 18,6 | 320,7 | 305,3 | 82,0 | 4,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Итого за Обед | | | 29,8 | 33,5 | 128,0 | 998,0 | 25,8 | 430,7 | 399,6 | 110,7 | 6,1 | |
| Итого за Лагерь | | | 51,4 | 55,8 | 224,9 | 1728,3 | 44,4 | 751,4 | 704,9 | 192,7 | 10,3 | |
| Итого за день | | | 51,4 | 55,8 | 224,9 | 1728,3 | 44,4 | 751,4 | 704,9 | 192,7 | 10,3 | |

День: среда
 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 | |
| Лагерь | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Итого за Завтрак | | | 19,9 | 20,3 | 101,4 | 601,9 | 15,6 | 264,8 | 265,9 | 66,4 | 4,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 31,4 | 33,3 | 136,0 | 1009,5 | 24,9 | 460,4 | 450,7 | 113,4 | 6,3 |
| Итого за Лагерь | | | 51,3 | 53,6 | 237,4 | 1611,4 | 40,5 | 725,2 | 716,6 | 179,8 | 10,3 |
| Итого за день | | | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Лагерь | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 702,25 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 5,1 | 6,6 | 19,8 | 160,1 | | 10,4 | 29 | 5,6 | 0,8 |
| 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 | 3,1 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 19,8 | 22,8 | 96,4 | 741,6 | 16,2 | 281,8 | 306,3 | 70,5 | 4,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 34,6 | 32,1 | 142,2 | 933,8 | 26,8 | 417,3 | 421,2 | 105,1 | 6,0 |
| Итого за Лагерь | | | 54,4 | 54,9 | 238,6 | 1675,4 | 43,0 | 699,1 | 727,5 | 175,6 | 10,0 |
| Итого за день | | | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Лагерь | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 20,1 | 20,7 | 98,7 | 723,3 | 18,6 | 296,7 | 324,4 | 81,4 | 4,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 32,4 | 31,1 | 139,5 | 1021,9 | 24,4 | 404,4 | 454,4 | 104,4 | 6,5 |
| Итого за Лагерь | | | 52,5 | 51,8 | 238,2 | 1745,2 | 43,0 | 701,1 | 778,8 | 185,8 | 10,9 |
| Итого за день | | | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Лагерь | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 702,25 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 5,1 | 6,6 | 19,8 | 160,1 | | 10,4 | 29,0 | 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 | 65,5 | 3,2 |
| 593 | Оладьи | 25 | 5,7 | 7,1 | 22,3 | 246,0 | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 20,0 | 25,0 | 103,6 | 732,9 | 15,7 | 273,2 | 266,2 | 73,7 | 4,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 33,0 | 31,4 | 144,8 | 1030,4 | 26,6 | 431,4 | 443,1 | 110,9 | 6,2 |
| Итого за Лагерь | | | 53,0 | 56,4 | 248,4 | 1763,3 | 42,3 | 704,6 | 709,3 | 184,6 | 10,7 |
| Итого за день | | | 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 |
| Лагерь | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 23,3 | 25,9 | 103,4 | 720,6 | 15,4 | 277,2 | 311,3 | 70,7 | 4,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 31,4 | 30,6 | 131,9 | 898,5 | 23,7 | 413,9 | 427,8 | 101,6 | 6,0 |
| Итого за Лагерь | | | 54,7 | 56,5 | 235,3 | 1619,1 | 39,1 | 691,1 | 739,1 | 172,3 | 10,0 |
| Итого за день | | | 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 |
| Лагерь | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 24,0 | 25,4 | 104,6 | 741,5 | 16,6 | 322,8 | 329,1 | 79,8 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 32,8 | 31,3 | 147,2 | 1010,1 | 23,4 | 438,3 | 412,2 | 102,2 | 6,9 |
| Итого за Лагерь | | | 56,8 | 56,7 | 251,8 | 1751,6 | 40,0 | 761,1 | 741,3 | 182,0 | 11,2 |
| Итого за день | | | 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 |
| Лагерь | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 831,03 | Чай с сахаром | 200 | | | 15,0 | 59,9 | | 0,5 | | | 0,1 |
| 875,02 | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 23,7 | 22,5 | 102,3 | 738,2 | 17,4 | 264,5 | 305,0 | 77,3 | 4,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 34,4 | 34,3 | 140,4 | 1038,2 | 26,5 | 456,0 | 431,9 | 114,8 | 6,6 |
| Итого за Лагерь | | | 58,1 | 56,8 | 242,7 | 1776,4 | 43,9 | 720,5 | 736,9 | 192,1 | 10,7 |
| Итого за день | | | 58,1 | 56,8 | 242,7 | 1776,4 | 43,9 | 720,5 | 736,9 | 192,1 | 10,7 |

День: понедельник
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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 20,4 | 23,3 | 99,9 | 718,3 | 19,0 | 284,2 | 310,4 | 78,4 | 4,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 34,4 | 30,7 | 136,3 | 910,9 | 23,3 | 404,3 | 453,0 | 108,9 | 6,8 |
| Итого за Лагерь | | | 54,8 | 54,0 | 236,2 | 1629,2 | 42,3 | 688,5 | 763,4 | 187,3 | 10,8 |
| Итого за день | | | 54,8 | 54,0 | 236,2 | 1629,2 | 42,3 | 688,5 | 763,4 | 187,3 | 10,8 |

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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 20,1 | 20,3 | 101,7 | 721,2 | 19,1 | 291,0 | 328,0 | 81,6 | 4,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 29,8 | 30,5 | 127,6 | 904,2 | 24,1 | 457,6 | 408,0 | 100,2 | 6,1 |
| Итого за Лагерь | | | 49,9 | 50,8 | 229,3 | 1625,4 | 43,2 | 748,6 | 736,0 | 181,8 | 11,0 |
| Итого за день | | | 49,9 | 50,8 | 229,3 | 1625,4 | 43,2 | 748,6 | 736,0 | 181,8 | 11,0 |

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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 21,9 | 20,8 | 95,0 | 651,1 | 15,4 | 326,4 | 328,3 | 68,3 | 4,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 33,4 | 33,6 | 131,9 | 1008,1 | 25,6 | 411,9 | 451,3 | 103,2 | 6,0 |
| Итого за Лагерь | | | 55,3 | 54,4 | 226,9 | 1659,2 | 41,0 | 738,3 | 779,6 | 171,5 | 10,4 |
| Итого за день | | | 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 | |
| Лагерь | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 пшеничная 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 | |
| Итого за Завтрак | | | 19,9 | 21,1 | 105,0 | 742,3 | 19,5 | 267,4 | 269,7 | 69,4 | 4,8 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Итого за Обед | | | 33,1 | 34,7 | 140,9 | 1025,8 | 25,9 | 455,9 | 404,2 | 103,3 | 6,5 | |
| Итого за Лагерь | | | 53,0 | 55,8 | 245,9 | 1768,1 | 45,4 | 723,3 | 673,9 | 172,7 | 11,3 | |
| Итого за день | | | 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 | |
| Лагерь | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | | 21,6 | 22,3 | 96,9 | 730,3 | 18,6 | 320,7 | 305,3 | 82,0 | 4,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Итого за Обед | | | 34,4 | 31,3 | 142,4 | 1038,5 | 25,6 | 421,7 | 457,1 | 109,3 | 6,4 | |
| Итого за Лагерь | | | 56,0 | 53,6 | 239,3 | 1768,8 | 44,2 | 742,4 | 762,4 | 191,3 | 10,6 | |
| Итого за день | | | 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 | |
| Лагерь | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | | 23,0 | 21,7 | 95,8 | 734,1 | 15,5 | 321,0 | 321,9 | 80,7 | 4,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 33,3 | 35,0 | 147,1 | 950,1 | 24,3 | 424,4 | 441,1 | 113,6 | 6,4 |
| Итого за Лагерь | | | 56,3 | 56,7 | 242,9 | 1684,2 | 39,8 | 745,4 | 763,0 | 194,3 | 10,4 |
| Итого за день | | | 56,3 | 56,7 | 242,9 | 1684,2 | 39,8 | 745,4 | 763,0 | 194,3 | 10,4 |
| Итого всего средняя | | | 54,1 | 54,8 | 238,8 | 1697,0 | 42,4 | 721,6 | 738,8 | 183,8 | 10,6 |