

Приложение №1

Утверждаю: Директор, МОУ "СОШ
пос. Уральский" Привалов
А.С.

Примерное 18-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" лагерь 2026 г.

День: 1

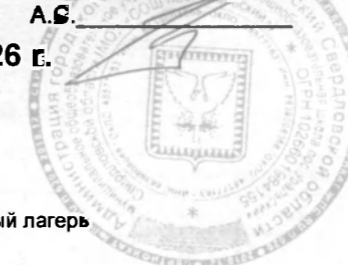
Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
174,01	Каша вязкая молочная (рисовая) с маслом	200	1,9	5,8	30,8	217,6				64,7	0,1	135	94,9	8,3	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14	0,2
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338,1	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,8			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Завтрак 1			9,9	19	87,2	593,8	0,3	0,2	13,4	151,4	0,4	315	200	41,1	3,7
Обед															
21	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,9	6	2,9	72			16,1			0,2			
83,02	Суп. Борщ с картофелем и капустой	250	3,1	6,4	11	133,4	0,1	0,2	30,9	73	0,3	68,2	100,9	30,3	1,7
9,01	Печень по-строгановски	100	12,6	11,7	5,8	178,6	0,2	1,2	9,2	3 493	0,7	196,1	208,8	14,5	4,3
312,02	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	27,2	181,9	0,2	0,2	32,3	41,3	0,2	48	115,4	40,2	1,5
342	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			25,4	31	112	850,7	0,7	1,7	93,7	3 610,6	1,3	351,1	496,8	109,6	10,3
Полдник															
26	Шаньга со сметаной	100	9,2	14,7	52	376,1	0,1	0,1	0,3	52,9	5,4	66,4	103,9	16,6	1,1
6	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,1	0,4	1,4			240	190	28	0,2
Итого за Полдник			15	19,7	60	482,1	0,2	0,5	1,7	52,9	5,4	306,4	293,9	44,6	1,3
Итого за день			50,3	69,7	259,2	1 926,6	1,2	2,4	108,8	3 814,9	7,1	972,5	990,7	195,3	15,3

День: 2

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
15	Сыр (порциями)	30	7,9	8		105		0,1	0,2	63		300	180	16,5	0,2
355	Вареники ленивые отварные	200	31,5	22,8	33,5	469,3	0,1	0,4	0,3	6,9	16,7	249,1	5,6	0,4	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	190	2,9	1	39,9	182,4	0,1	0,1	19		0,8	15,2	53,2	79,8	1,1
Итого за Завтрак 1			46,7	33,6	116,9	958,7	0,3	0,6	19,5	75,4	17,5	588,5	241,8	105,7	3,1
Обед															
55,01	Салат из свеклы с огурцами солеными.	100	1,4	6,1	6,6	87,4			8,4	0,1	0,1	33,7	40	18,9	1,1
113,01	Суп-лапша домашняя	250	6,7	7,1	33,6	213,5	0,1	0,1	0,1	51,3	0,5	64	80,6	3,1	0,1
438	Азу из мяса отварного говядина	100	16,3	13,1	68,6	248,7	0,1	0,1	18,1	4,8	0,6	26,3	178,1	29,2	2,7
171,03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	295,8	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			39,6	36,3	213,2	1 121	0,7	0,4	27,2	110,2	2,3	218,4	608,9	231,1	14,9
Полдник															
456,01	Коржик молочный.	100	7,9	13,5	74,7	425,2	0,1	0,1	0,1	11,1	10,3	98,5	89,9	6,7	1
400	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	50		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			13,7	19,9	84,1	545,2	0,2	0,4	2,7	61,1	10,3	338,5	269,9	34,7	1,2
Итого за день			100	89,8	414,2	2 624,9	1,2	1,4	49,4	246,7	30,1	1 145,4	1 120,6	371,5	19,2

День: 3

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
181,02	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,3	5,1	27,5	178	0,1	0,1	0,4	43,7	0,5	93,7	100,7	18,2	0,4
377	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60			1,2			21,2	18,5	11,7	1,8
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338,2	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	0,1		78		0,3	44,2	29,9	16,9	0,4
Итого за Завтрак 1			11,1	15,5	81,8	512,7	0,3	0,1	79,6	108,2	0,9	173,5	151	54,8	3,1
Обед															
30	Салат из редиса	100	2,5	7,5	5,1	98,2		0,1	8,3	85	0,2	33,5	66,9	13,3	0,9
29	Суп-пюре из картофеля	250	3,1	3,3	14,8	102,5	0,1	0,2	16,6	522,3	0,1	123,3	108	40,4	1,5
294,03	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100	17,8	4,1	3,1	155,8	0,1	0,1	1,5	58,7	0,2	42,2	147	64,2	1,2
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1			35,5	9,2	15,4	72,7	31,2	0,9
1 003	Кисель из плодового или ягодного концентрата.	200	0,1	0,5	23,8	97,5	0,1	0,1	2,1	20,1		68,9	67,2	2,5	0,9
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			34,6	20,6	115	822,4	0,6	0,6	28,5	724,9	9,7	305,8	528,4	170,5	7,2
Полдник															
410	Ватрушка с повидлом	100	5,9	2,7	55,6	265	0,1		0,2	13,5	2,9	16,9	54,3	10,8	1,1
378	Нектар фруктовый	200	1	0,2	19,8	92			4		1,4	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			6,9	2,9	75,4	357	0,1		4,2	13,5	4,3	30,9	68,3	18,8	3,9
Итого за день			52,6	39	272,2	1 692,1	1	0,7	112,3	846,6	14,9	510,2	747,7	244,1	14,2

День: 4

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
23,01	Салат из свежих помидор.	100	1	10	3,5	108,3	0,1		22,5	0,1	0,6	14,4	24,9	18,6	0,8
210,01	Омлет натуральный.	200	19,3	26	3,5	325,2	0,1	0,7	0,7	421,9	0,9	143,1	317,4	24,2	3,6
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338	Фрукты или ягоды свежие (банан)	190	2,9	1	39,9	182,4	0,1	0,1	19		0,8	15,2	53,2	79,8	1,1
Итого за Завтрак 1			27,6	38,8	90,4	817,9	0,4	0,8	42,2	427,5	2,3	196,9	398,5	131,6	6,1
Обед															
14	Салат Витаминный с квашеной капустой	100	1,2	3,3	10,7	23,8			18,2			9,1	11,5	5,1	0,3
99,01	Суп из овощей	250	2,9	6,2	18	108,3	0,1	0,1	76,4	24,8	0,2	45,7	78,7	13,6	0,9
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	17,8	9,8	21,6	250	0,2	0,2	21,6		0,6	21,6	180	39,2	2,7
349,01	Компот из кураги	200	0,3		18,4	71			50,1		1,1	7,4	29,2	23	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			26,9	19,9	98	595,9	0,5	0,4	166,3	28,1	1,9	106,3	366	99,8	5,9
Полдник															
401,01	Оладьи со сгущенным молоком	100	6,8	8	43,3	270,1	0,1	0,1	0,1	11,3	0,8	50,2	75,6	13,2	0,7
1 001	Йогурт 2,5% жирности	200	10	6,4	7	126	0,1	0,4	1,2			244		30	0,2
Итого за Полдник			16,8	14,4	50,3	396,1	0,2	0,5	1,3	11,3	0,8	294,2	75,6	43,2	0,9
Итого за день			71,3	73,1	238,7	1 809,9	1,1	1,7	209,8	466,9	5	597,4	840,1	274,6	12,9

День: 5

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	6,9	11	38,5	285,2	0,2	0,1	1,6	0,1	1,4	286	143,9	41,3	1,8
382	Какао с молоком	200	3	2,8	12,4	91		0,2	0,3	20		190,7	136,2	22,1	0,2
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338,1	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,8			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Завтрак 1			14,7	24,4	91,3	651,8	0,3	0,3	13,9	84,6	1,7	510,3	295,2	82,2	5,1
Обед															
67	Салат. Винегрет овощной.	100	1,4	10	7,3	125,1	0,1		4,6		2,8	71,2	81,6	19,5	
102,02	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7	163,4	0,3	0,1	2		0,3	52,3	95,4	39,2	2,7
291,02	Плов из птицы	200	20,8	23,1	38	442	0,1	0,2	5,4	23,2	0,3	30,1	221,8	48,8	1,9
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65			89			4,1	1,2	3,5	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			35,6	39,4	111	938,3	0,7	0,4	101	26,5	3,4	180,2	466,6	129,9	6,6
Полдник															
410,01	Ватрушка с творогом	100	15,5	8,1	49,6	333	0,1	0,2	0,2	41,9	5	88,3	163,3	21,3	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6
Итого за Полдник			16,2	8,2	81,6	465,8	0,1	0,2	0,8	41,9	5,3	134,8	189,7	36,8	1,8
Итого за день			66,5	72	283,9	2 055,9	1,1	0,9	115,7	153	10,4	825,3	951,5	248,9	13,5

День:

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
204,02	Макароны отварные с сыром	200	9,8	7,6	40,5	273,8	0,1	0,1		114,4	10,1	126	272	48	1
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,8			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Завтрак 1			14,8	18,2	95,9	607,4	0,2	0,1	12	178,9	10,4	170,6	290,1	67,8	4,2
Обед															
45,01	Салат из белокочанной капусты с морковью.	100	1,6	5,1	9,4	91,3			36,8	0,2	0,1	49,3	31,9	17,2	0,6
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7	150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7
6,05	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,8	11,8	28,5	279,2	0,2	0,2	15			33,4			2,5
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	47,5			40			17	6,6	8,3	0,3
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			29,6	23,2	103	734,2	0,5	0,4	91,9	48,9	0,4	228,1	276,2	58,3	7,3
Полдник															
23	Манник	100	6,9	8	60	340,3	0,1	0,1	0,3	44,4	0,8	47,3	82,5	13	0,9
1 001	Йогурт 2,5% жирности	200	10	6,4	7	126	0,1	0,4	1,2			244		30	0,2
Итого за Полдник			16,9	14,4	67	466,3	0,2	0,5	1,5	44,4	0,8	291,3	82,5	43	1,1
Итого за день			61,3	55,8	265,9	1 807,9	0,9	1	105,4	272,2	11,6	690	648,8	169,1	12,6

День: 2

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
15	Сыр (порциями)	30	7,9	8		105		0,1	0,2	63		300	180	16,5	0,2
8	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,8	8,9	29,2	228,1	0,2	0,2	1	45,5	0,1	123,6	191,8	58,9	1,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14	0,2
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338,2	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	0,1		78		0,3	44,2	29,9	16,9	0,4
Итого за Завтрак 1			23,3	21,6	84,2	633,6	0,6	0,5	80,6	136,2	0,4	627,4	491,7	114,3	2,7
Обед															
20,01	Салат из свежих огурцов.	100	0,7	9,8	2,3	100		0,3	9,1	0,1	0,1	22,8	40,8	13,5	0,6
98,01	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,6	110	0,1	0,1	20,8		2	101,4	96,1	14,1	1,6
245	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	16	10,5	63,1	218,7	0,1	0,2	0,8	20	0,7	24,8	171,4	25,3	2,5
171,03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	295,8	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6
7	Компот из вишни	200	0,2	0,1	12,4	50,3				0,4	0,4	10,5	0,8	3,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			34,5	35,9	167,5	940,6	0,7	0,8	30,7	74,5	4	210,9	608,6	225,4	16,1
Полдник															
413	Пицца школьная 2 вариант	100	11	12,4	32	283	0,1	0,1	3,4	34,6	3,4	131,4	156,2	22,8	1,3
378	Нектар фруктовый	200	1	0,2	19,8	92			4		1,4	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			12	12,6	51,8	375	0,1	0,1	7,4	34,6	4,8	145,4	170,2	30,8	4,1
Итого за день			69,8	70,1	303,5	1 949,2	1,4	1,4	118,7	245,3	9,2	983,7	1 270,5	370,5	22,9

День: :

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
358,01	Сырники из творога со сметаной	200	37,8	27,1	47,1	590,8	0,1	0,6	1	144,6	0,6	342,5	462,3	50,7	1,4
377	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60			1,2			21,2	18,5	11,7	1,8
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	190	2,9	1	39,9	182,4	0,1	0,1	19		0,8	15,2	53,2	79,8	1,1
Итого за Завтрак 1			45,3	38,2	130,8	1 052	0,3	0,7	21,2	209,1	1,5	393,3	535,9	150,2	4,8
Обед															
53,01	Салат из свеклы с зеленым горошком.	100	1,9	3,2	10	77,2	0,1		11,8	0,1	0,2	37,5	49,1	22,3	1,7
112,01	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,8	2,9	11,5	112,8	0,5	0,1	2,6		2	38,6	59,5	15,6	1
47	Голубцы с мясом говядины и рисом	100	7,5	5	6,9	103,2		0,1	19,8	13,8	0,3	38,4	81,5	17,3	1,1
304,02	Рис отварной.	180	4,6	7,3	48	276,4				47,8	0,3	35,6	101,4	36,8	0,8
1 003	Кисель из плодового или ягодного концентрата.	200	0,1	0,5	23,8	97,5	0,1	0,1	2,1	20,1		68,9	67,2	2,5	0,9
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			22,4	19,6	134,2	832,9	0,9	0,4	36,3	85,1	2,8	245	441	118,1	7,7
Полдник															
399,01	Блинчики со сгущенным молоком	100	6,5	7,1	48,1	281,2	0,1	0,1	0,3	15,1	0,7	114,6	102,7	18,1	0,7
6	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,1	0,4	1,4			240	190	28	0,2
Итого за Полдник			12,3	12,1	56,1	387,2	0,2	0,5	1,7	15,1	0,7	354,6	292,7	46,1	0,9
Итого за день			80	69,9	321,1	2 272,1	1,4	1,6	59,2	309,3	5	992,9	1 269,6	314,4	13,4

День: 4

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
15	Сыр (порциями)	30	7,9	8		105		0,1	0,2	63		300	180	16,5	0,2
6	Омлет с картофелем (запеченый)	200	12,8	11,6	16,3	224	0,1	0,4	1,9			102,9			2,5
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25	0,3	0,7	26,3	28,5	20,7	1
Итого за Завтрак 1			26,2	21,6	63,6	555	0,3	0,5	27,1	68,8	0,7	453,4	211,5	46,2	4,3
Обед															
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,5	7,5	5,1	98,2		0,1	8,3	30	0,2	33,5	66,9	13,3	0,9
88,01	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	6,1	5,3	105,7	0,1	0,1	34,2	140	0,4	88	68,8	25,3	3,3
59	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	25,3	15,5	2,7	244,8	0,1	0,1	1	37,4	0,5	37,8	176,1	10,6	0,6
125	Сложный овощной гарнир	180	3,7	6,8	38,2	157,2	0,1		18,4		1,9	71,3	88,1	36,4	1,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			40,3	36,7	117,3	904,5	0,5	0,4	62,5	210,7	3,3	303,1	508,6	124,7	9,4
Полдник															
415,01	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,7	20,6	30,1	93,9	12,6	1,3
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65			89			4,1	1,2	3,5	0,2
Итого за Полдник			9,3	15,3	72	457,8	0,1	0,1	89	59,7	20,6	34,2	95,1	16,1	1,5
Итого за день			75,8	73,6	252,9	1 917,3	0,9	1	178,6	339,2	24,6	790,7	815,2	187	15,2

День: 1

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
15,01	Каша вязкая молочная (ячневая) с маслом	200	6	5,3	30,7	195	0,1	0,1	0,4			116,2			0,7
382	Какао с молоком	200	3	2,8	12,4	91		0,2	0,3	20		190,7	136,2	22,1	0,2
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338	Фрукты или ягоды свежие (банан)	190	2,9	1	39,9	182,4	0,1	0,1	19		0,8	15,2	53,2	79,8	1,1
Итого за Завтрак 1			16,2	19,2	111,6	687,2	0,3	0,4	19,7	84,5	0,9	336,5	191,3	109,9	2,5
Обед															
22	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	100	1,5	6,8	9,2	105	0,1	0,1	3,8			22,3			5
96	Суп. Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	1,7	5,1	11,3	106	0,1	0,1	5,4	140	2,3	39	69,1	11,1	0,9
274,03	Зразы рубленые с яйцом.	100	12,8	13,5	10,8	216,3	0,1	0,1	0,5	33,1	1,4	33,7	97,2	11,4	1,7
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1			35,5	9,2	15,4	72,7	31,2	0,9
349,01	Компот из кураги	200	0,3		18,4	71			50,1		1,1	7,4	29,2	23	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			28,2	30,7	122,6	889,7	0,6	0,4	59,8	211,9	14	143,8	350,5	100,3	10,9
Полдник															
390	Сдоба Выборгская с повидлом	100	8,6	8,4	77,6	416,3	0,1		0,1	4,6	12,1	24,4	71,5	14,3	1,2
381,01	Ацидофилин	200													
Итого за Полдник			8,6	8,4	77,6	416,3	0,1		0,1	4,6	12,1	24,4	71,5	14,3	1,2
Итого за день			53	58,3	311,8	1 993,2	1	0,8	79,6	301	27	504,7	613,3	224,5	14,6

День: 1

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,4	159		0,1	0,5	29,5	0,1	9	1	8,1	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338,1	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,8			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Завтрак 1			9,1	16,8	76,8	492,6	0,1	0,1	12,5	94	0,4	53,6	19,1	27,9	3,5
Обед															
21	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,9	6	2,9	72			16,1			0,2			
83,02	Суп. Борщ с картофелем и капустой	250	3,1	6,4	11	133,4	0,1	0,2	30,9	73	0,3	68,2	100,9	30,3	1,7
9,01	Печень по-строгановски	200	25,1	23,3	11,5	357,2	0,3	2,5	18,4	6 986,1	1,5	392,1	417,5	29	8,5
312,02	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	27,2	181,9	0,2	0,2	32,3	41,3	0,2	48	115,4	40,2	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			39,2	42,8	118,6	1 043,1	0,8	3	98,3	7 103,7	2,3	581	742,5	138,6	14,5
Полдник															
26	Шаньга со сметаной	100	9,2	14,7	52	376,1	0,1	0,1	0,3	52,9	5,4	66,4	103,9	16,6	1,1
6	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,1	0,4	1,4			240	190	28	0,2
Итого за Полдник			15	19,7	60	482,1	0,2	0,5	1,7	52,9	5,4	306,4	293,9	44,6	1,3
Итого за день			63,3	79,3	255,4	2 017,8	1,1	3,6	112,5	7 250,6	8,1	941	1 055,5	211,1	19,3

День: 2

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
15	Сыр (порциями)	30	7,9	8		105		0,1	0,2	63		300	180	16,5	0,2
223,03	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	33,8	19,2	26,4	418	0,1	0,5	0,5	330,7	2	281,3	727,6	111,1	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14	0,2
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338,2	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	0,1		78		0,3	44,2	29,9	16,9	0,4
Итого за Завтрак 1			50,3	31,9	81,4	823,5	0,5	0,8	80,1	421,4	2,3	785,1	1 027,5	166,5	2,3
Обед															
55,01	Салат из свеклы с огурцами солеными.	100	1,4	6,1	6,6	87,4			8,4	0,1	0,1	33,7	40	18,9	1,1
113,01	Суп-лапша домашняя	250	6,7	7,1	33,6	213,5	0,1	0,1	0,1	51,3	0,5	64	80,6	3,1	0,1
438	Азу из мяса отварного говядина	100	16,3	13,1	68,6	248,7	0,1	0,1	18,1	4,8	0,6	26,3	178,1	29,2	2,7
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1			35,5	9,2	15,4	72,7	31,2	0,9
14	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	21	89			0,2		0,4	15,8	16,6	22,5	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			36,8	31,7	202,7	1 030	0,5	0,3	26,8	95	10,8	181,2	470,3	128,5	7,6
Полдник															
410,01	Ватрушка с творогом	100	15,5	8,1	49,6	333	0,1	0,2	0,2	41,9	5	88,3	163,3	21,3	1,2
385	Компот из клубники	200	0,1		13,4	58			52,8			35		0,9	1,1
Итого за Полдник			15,6	8,1	63	391	0,1	0,2	53	41,9	5	123,3	163,3	22,2	2,3
Итого за день			102,7	71,7	347,1	2 244,5	1,1	1,3	159,9	558,3	18,1	1 089,6	1 661,1	317,2	12,2

День: 3

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
16	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	175	0,1	0,1	0,5			115			0,5
377	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60			1,2			21,2	18,5	11,7	1,8
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	190	2,9	1	39,9	182,4	0,1	0,1	19		0,8	15,2	53,2	79,8	1,1
Итого за Завтрак 1			12,5	17	109,3	636,2	0,3	0,2	20,7	64,5	0,9	165,8	73,6	99,5	3,9
Обед															
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,5	7,5	5,1	98,2		0,1	8,3	30	0,2	33,5	66,9	13,3	0,9
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7	150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7
294,02	Котлеты рубленые из птицы	100	20	4,3	7,9	180,4	0,1	0,1	0,9	10	0,3	42,7	154,2	65	1,3
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,6	10,8	44,4	315,6	0,3	0,1		51,6	0,7	30	236,4	158,4	4,8
1 003	Кисель из плодового или ягодного концентрата.	200	0,1	0,5	23,8	97,5	0,1	0,1	2,1	20,1		68,9	67,2	2,5	0,9
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			46,2	29,4	134,9	1 007,9	0,8	0,6	11,4	160,4	1,5	303,5	762,4	272	11,8
Полдник															
456,01	Коржик молочный.	100	7,9	13,5	74,7	425,2	0,1	0,1	0,1	11,1	10,3	98,5	89,9	6,7	1
378	Нектар фруктовый	200	1	0,2	19,8	92			4		1,4	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			8,9	13,7	94,5	517,2	0,1	0,1	4,1	11,1	11,7	112,5	103,9	14,7	3,8
Итого за день			67,6	60,1	338,7	2 161,3	1,2	0,9	36,2	236	14,1	581,8	939,9	386,2	19,5

День: 4

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
15	Сыр (порциями)	30	7,9	8		105		0,1	0,2	63		300	180	16,5	0,2
4	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	21,8	23,6	3,1	312	0,1	0,6	0,3	391,3	0,9	257,3	270,1	16,8	3,2
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14			10		0,1	24,2	42,3	14,1	0,6
Итого за Завтрак 1			34,9	33,5	49,1	633	0,2	0,7	10,5	459,8	1	605,7	495,4	56,4	4,6
Обед															
67	Салат. Винегрет овощной.	100	1,4	10	7,3	125,1	0,1		4,6		2,8	71,2	81,6	19,5	
99,01	Суп из овощей	250	2,9	6,2	18	108,3	0,1	0,1	76,4	24,8	0,2	45,7	78,7	13,6	0,9
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	17,8	9,8	21,6	250	0,2	0,2	21,6		0,6	21,6	180	39,2	2,7
349,01	Компот из кураги	200	0,3		18,4	71			50,1		1,1	7,4	29,2	23	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			27,9	26,7	99,3	720,2	0,6	0,4	152,7	28,1	4,7	171,9	451,8	118,9	6
Полдник															
410	Ватрушка с повидлом	70	4,2	1,9	38,9	185,5	0,1		0,1	9,4	2	11,8	38	7,6	0,8
1 001	Йогурт 2,5% жирности	200	10	6,4	7	126	0,1	0,4	1,2			244		30	0,2
Итого за Полдник			14,2	8,3	45,9	311,5	0,2	0,4	1,3	9,4	2	255,8	38	37,6	1
Итого за день			77	68,5	194,3	1 664,7	1	1,5	164,5	497,3	7,7	1 033,4	985,2	212,9	11,6

День: 1

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
181,02	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,3	5,1	27,5	178	0,1	0,1	0,4	43,7	0,5	93,7	100,7	18,2	0,4
382	Какао с молоком	200	3	2,8	12,4	91		0,2	0,3	20		190,7	136,2	22,1	0,2
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	190	2,9	1	39,9	182,4	0,1	0,1	19		0,8	15,2	53,2	79,8	1,1
Итого за Завтрак 1			15,5	19	108,4	670,2	0,3	0,4	19,7	128,2	1,4	314	292	128,1	2,2
Обед															
45	Салат из квашеной капусты	100													
120,01	Суп картофельный с клецками	250	3,2	3,6	20,8	127,9	0,1	0,1	11,3	0,1	0,9	25,7	60,2	18,2	0,9
291,02	Плов из птицы	200	20,8	23,1	38	442	0,1	0,2	5,4	23,2	0,3	30,1	221,8	48,8	1,9
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65			89			4,1	1,2	3,5	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			29,7	27,5	109,5	800,7	0,4	0,4	105,7	26,6	1,2	85,9	365,5	94,1	5,2
Полдник															
401,01	Оладьи со сгущенным молоком	100	6,8	8	43,3	270,1	0,1	0,1	0,1	11,3	0,8	50,2	75,6	13,2	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6
Итого за Полдник			7,5	8,1	75,3	402,9	0,1	0,1	0,7	11,3	1,1	96,7	102	28,7	1,3
Итого за день			52,7	54,6	293,2	1 873,8	0,8	0,9	126,1	166,1	3,7	496,6	759,5	250,9	8,7

День:

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		0,2		12	0,1	22	20,4	6,2	1
204	Макароны, запеченные с сыром	200	16,1	16	48,2	401,6	0,1	0,2	0,2	114,5	10,4	341,9	274,3	48,9	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338,2	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	0,1	90		0,3	51	34,5	19,5	0,5
Итого за Завтрак 1			27	22,7	104,2	731,1	0,3	0,5	90,2	132	10,8	439,1	332,2	83,6	3,5
Обед															
14	Салат Витаминный с квашеной капустой	100	1,2	3,3	10,7	23,8			18,2			9,1	11,5	5,1	0,3
98,01	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,6	110	0,1	0,1	20,8		2	101,4	96,1	14,1	1,6
6,05	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,8	11,8	28,5	279,2	0,2	0,2	15			33,4			2,5
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
Итого за Обед			23	21,3	121,6	720,8	0,5	0,4	59,2	3,3	2,1	186	195	48,5	7,6
Полдник															
23	Манник	100	6,9	8	60	340,3	0,1	0,1	0,3	44,4	0,8	47,3	82,5	13	0,9
1 001	Йогурт 2,5% жирности	200	10	6,4	7	126	0,1	0,4	1,2			244		30	0,2
Итого за Полдник			16,9	14,4	67	466,3	0,2	0,5	1,5	44,4	0,8	291,3	82,5	43	1,1
Итого за день			66,9	58,4	292,8	1 918,2	1	1,4	150,9	179,7	13,7	916,4	609,7	175,1	12,2

День: 2

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
15	Сыр (порциями)	30	7,9	8		105		0,1	0,2	63		300	180	16,5	0,2
8	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,8	8,9	29,2	228,1	0,2	0,2	1	45,5	0,1	123,6	191,8	58,9	1,4
382	Какао с молоком	200	3	2,8	12,4	91		0,2	0,3	20		190,7	136,2	22,1	0,2
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338,1	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,8				12		19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Завтрак 1			22,4	22	81,9	624,9	0,3	0,5	13,5	134	0,3	646,7	521,2	116,3	4,9
Обед															
28	Салат «Мазайка»	100	1,6	6,5	9,1	114			2,2			18		18	0,5
112,01	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,8	2,9	11,5	112,8	0,5	0,1	2,6		2	38,6	59,5	15,6	1
6	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	16,7	3,5	5,9	123	0,1	0,1				44,9			0,3
171,02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,3	9,7	45,2	285,4	0,1			65	0,4	15,6	94,3	32	0,7
349,01	Компот из кураги	200	0,3		18,4	71				50,1	1,1	7,4	29,2	23	0,2
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
Итого за Обед			31,2	23,3	124,1	872	0,9	0,3	54,9	68,3	3,5	150,5	265,3	112,2	4,9
Полдник															
413	Пицца школьная 2 вариант	100	11	12,4	32	283	0,1	0,1	3,4	34,6	3,4	131,4	156,2	22,8	1,3
378	Нектар фруктовый	200	1	0,2	19,8	92			4		1,4	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			12	12,6	51,8	375	0,1	0,1	7,4	34,6	4,8	145,4	170,2	30,8	4,1
Итого за день			65,6	57,9	257,8	1 871,9	1,3	0,9	75,8	236,9	8,6	942,6	956,7	259,3	13,9

День: 3

Сезон: Лагерь 2026г

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-14 лет

Рацион: Лагерь

Категория: Оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
17	Пудинг из творога	200	29,2	21	41,8	474	0,1	0,4	0,3			247,2			1,6
377	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60			1,2			21,2	18,5	11,7	1,8
391	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	144	0,1			5,5		13,2		8	0,5
338	Фрукты или ягоды свежие (банан)	190	2,9	1	39,9	182,4	0,1	0,1	19		0,8	15,2	53,2	79,8	1,1
Итого за Завтрак 1			36,7	32,1	125,5	935,2	0,3	0,5	20,5	64,5	0,9	298	73,6	99,5	5
Обед															
15	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6	11,5	108			21,7			0,3			
88,01	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	6,1	5,3	105,7	0,1	0,1	34,2	140	0,4	88	68,8	25,3	3,3
258	Мясо духовое с овощами	200	19,6	16,5	72,1	352,9	0,2	0,2	20,6		0,8	30,6	246,9	51,2	3,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,8	92	0,1					14	62,8	18,8	1,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
Итого за Обед			29,7	29,4	154,9	865,2	0,5	0,4	77,1	143,3	1,5	191,4	424,4	115,6	9,8
Полдник															
399,01	Блинчики со сгущенным молоком	100	6,5	7,1	48,1	281,2	0,1	0,1	0,3	15,1	0,7	114,6	102,7	18,1	0,7
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65			89			4,1	1,2	3,5	0,2
Итого за Полдник			6,7	7,2	64,8	346,2	0,1	0,1	89,3	15,1	0,7	118,7	103,9	21,6	0,9
Итого за день			73,1	68,7	345,2	2 146,6	0,9	1	186,9	222,9	3,1	608,1	601,9	236,7	15,7

Составил: Зав. столовой Белопашенцева Е.А.

Дата: 05.05.2026г