

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
В ПЕРИОД КАНИКУЛ
(Лагерь с дневным пребыванием)**

«Утверждаю»

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

«02» июня 2025г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Чередник Е.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акмалтдинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.Г.



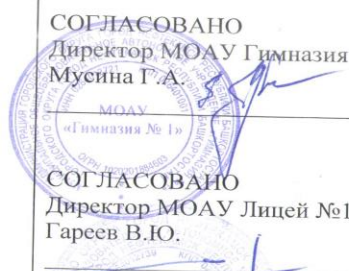
СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мусина Г.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ
Башкирская Гимназия
Каримова А.И.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №3
Хафизов И.И.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Лицей №1
Гареев В.Ю.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
170,13	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	180	7	7	33	225	0,19	1,31	34,56		133,67	176,09	44,11	1,11	3,02	30,67
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			13	9	92	491	0,31	11,31	34,56		153,47	247,6	102,63	2,74	17,48	30,67

Обед																
258	Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
16,91	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	200/5	5	4	7	89	0,05	23,64	7,5		31,6	36,32	16,67	0,58	4,27	21,67
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			30	20	107	756	0,58	48,29	38,86		102,14	442,91	221,13	9,26	37,29	137,25

Итого за день			43	29	199	1247	0,89	59,6	73,42		255,61	690,51	323,76	12	54,77	167,92
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	----	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,24	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	190	5	6	31	199	0,06	1,2	33,7		116,47	127,87	27,43	0,42	1,88	31,13
160,07	Ватрушка с повидлом	60	4	2	40	192	0,06	0,12	6,94		6,64	35,69	7,29	0,79	5,6	19,12
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			13	9	109	561	0,2	1,32	40,64		134,91	207,07	51,24	2,24	21,94	50,25

Обед																
344,05	Суп Летний овощной	200	3	5	11	101	0,08	23,08	20		35,98	64,44	22,2	0,99	6,15	82,48
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4		38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			24	21	102	705	0,34	44,09	71,4		120,27	314,1	83,45	5,88	47,17	230,69

Итого за день			37	30	211	1266	0,54	45,41	112,04		255,18	521,17	134,69	8,12	69,11	280,94
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
54,36	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	60/20	15	4	25	191	0,05	0,48	16,4		132,07	158,5	21,71	0,38	21,44	22,18
5,45	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	170	6	7	25	192	0,16	1,31	33,68		135,7	178,08	48,15	1,07	9,66	22,96
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			25	12	88	553	0,29	1,79	50,08		279,57	380,09	86,38	2,48	45,56	45,14

Обед																
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
13,1	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11		42,75	191,8	43,59	3,32	0,83	83,96
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			34	30	117	889	0,44	22,78	0,11		99,63	478,94	126,79	8,37	26,07	89,08

Итого за день			59	42	205	1442	0,73	24,57	50,19		379,2	859,03	213,17	10,85	71,63	134,22
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
4,07	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	190	6	6	31	203	0,08	1,24	34,2		123,08	112,14	18,74	0,43	8,87	31,35
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			15	15	105	610	0,23	1,39	48,52		152,21	204,93	43,47	2,04	30,05	48,87

Обед																
12,06	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	2	5	12	105	0,06	22,28	7,5		43,62	53,1	24,56	1,13	0,69	81,21
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	11	8	13	146	0,06	1,1			26,68	118,07	17,77	0,5	21,63	32,81
37	Пюре картофельное	150	3	3	22	134	0,16	26,11	16,8		45,73	98	33,23	1,22	1	38,16
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			21	16	93	599	0,4	69,69	24,3		140,14	347,32	104,21	5,71	35,87	154,26

Итого за день			36	31	198	1209	0,63	71,08	72,82		292,35	552,25	147,68	7,75	65,92	203,13
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,27	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	180	6	6	33	215	0,13	1,17	34		139,91	206,09	30,72	0,78	15,4	29,7
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			11	7	91	477	0,23	5,17	34		165,71	263,6	55,24	4,61	29,86	31,7

Обед																
19,61	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,18	96,27
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
499	Чай фруктовый	200			9	33		1			1,81	1,11	0,92	0,24	0,07	0,2
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			26	23	90	679	0,3	5,81	63,66		68,52	245,42	55,97	4,4	40,28	241,51

Итого за день			37	30	181	1156	0,53	10,98	97,66		234,23	509,02	111,21	9,01	70,14	273,21
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
72,21	Пюре из бобовых	190	19	6	46	312	0,75		22,8		114,39	306,47	99,07	6,34	3,78	76
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			28	17	122	739	0,9		25,8		128,59	388,02	122,38	7,93	24,67	92,24

Обед																
258	Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
15,36	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 200/5г	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61		40,44	160,28	34,8	2,58	0,32	85,25
56,4	Запеканка картофельная с мясом (фарш из говядины)	30/170/5	12	24	39	420	0,3	44,8	33,15		40	207,4	60,48	3,08	10,01	82,62
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			29	33	104	847	0,56	79,62	40,76		108,53	452,46	128,09	8,02	22,88	169,15

Итого за день			57	50	226	1586	1,46	79,62	66,56		237,12	840,48	250,47	15,95	47,55	261,39
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100,29	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	190	7	6	35	226	0,15	1,24	34,3		132,95	192,4	36,3	1,92	28,8	31,4
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			12	7	93	488	0,25	5,24	34,3		158,75	249,91	60,82	5,75	43,26	33,4

Обед																
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64			22,43	102,16	57,44	2,01	3,01	81,07
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4		38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			25	21	108	809	0,41	28,65	51,4		100,28	347,42	115,09	6,01	43,9	228,48

Итого за день			37	28	201	1297	0,66	33,89	85,7		259,03	597,33	175,91	11,76	87,16	261,88
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
169,04	Каша "Дружба молочная с маслом сливочным	190	5	6	26	181	0,09	1,23	34,08		122,61	131,62	28,9	0,57	2,19	56,5
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			14	15	100	586	0,25	1,23	41,23		137,99	216,5	52,83	2,2	23,53	84,72

Обед																
258	Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
12,24	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200/5	14	9	15	200	0,1	15,69	7,63		48,69	177,9	39,86	3,25	0,76	84,98
49,21	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69	12,76	3,48
499	Чай фруктовый	200			9	33		1			1,81	1,11	0,92	0,24	0,07	0,2
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			31	25	79	678	0,43	54,24	7,63		94,79	438,85	117,09	8,39	25,95	89,94

Итого за день			45	40	179	1264	0,68	55,47	48,86		232,78	655,35	169,92	10,59	49,48	174,66
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
160,09	Ватрушка с творогом	60	9	3	26	169	0,07	0,11	9,38		29,96	76,52	10,95	0,57	12,43	19,47
3,25	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	38	236	0,15	1,24	34,2		150,62	230,44	34,33	0,89	17,69	31,35
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			20	10	102	575	0,3	1,35	43,58		192,38	350,47	61,8	2,49	44,58	50,82

Обед																
99,05	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,19	12		11,54	39,79	14,78	0,54	1,77	0,96
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04
12,78	Плов из птицы	30/170	15	18	48	415	0,11	4,67	16,32		26,86	177,63	49,85	1,5	9,36	66,51
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			28	30	122	873	0,3	18,94	28,32		74,29	305,02	96,04	4,31	27,87	148,79

Итого за день			48	40	224	1448	0,6	20,29	71,9		266,67	655,49	157,84	6,8	72,45	199,61
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	------	--	--------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0,18	1,46	37,64		153,13	199,31	53,89	1,21	10,8	41,75
71,03	Шанежка наливная	60	5	9	30	219	0,07	0,04	23		12,98	43,79	7,3	0,55	6,19	17,48
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			16	18	96	604	0,33	1,5	60,64		177,91	286,61	77,71	2,79	31,45	59,23

Обед																
15,17	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	200/5	2	5	11	102	0,08	16,02	7,5		24,62	49,8	19,64	0,67		
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
37	Пюре картофельное	150	3	3	22	134	0,16	26,11	16,8		45,73	98	33,23	1,22	1	38,16
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			20	16	91	614	0,46	60,92	30,38		135,34	405,94	125,97	5,17	36,28	65,46

Итого за день			36	34	187	1218	0,79	62,42	91,02		313,25	692,55	203,68	7,96	67,73	124,69
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
358,06	Каша жидкая молочная кукурузная с маслом сливочным	180	6	6	33	208	0,08	1,2	32,88		121,02	123,89	23,85	1,1	7,98	29,92
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
83,02	Яблоко	100			21	47	0,03	10			16	11	9	2,2	0,3	2
Итого за Завтрак			10	7	92	425	0,19	11,2	32,88		148,82	178,4	49,37	4,33	22,74	31,92

Обед																
258	Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
16,2	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62		37,43	156,95	30,62	2,49	0,34	85,17
58,1	Кулеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28			20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			37	27	101	809	0,61	45,45	7,62		86,65	569,64	232,82	12,2	36,26	94,77

Итого за день			47	34	193	1234	0,8	56,65	40,5		235,47	748,04	282,19	16,53	59	126,69
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	------	--	--------	--------	--------	-------	----	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2025г 156р

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
2,05	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	190	8	7	36	244	0,23	1,19	33,58		122,69	221,37	104,99	3,21	8,31	33,82
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			16	17	109	650	0,38	1,19	38,38		136,47	299,23	127,84	4,74	28,53	49,82

Обед																
258	Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
15,33	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62		33,59	173,35	34,12	2,64	1,78	85,03
87,25	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,12	1,67	38,98		23,5	128,33	18,15	1,22	22,26	24,71
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			32	26	101	779	0,38	28,92	46,6		85,18	386,46	85,08	6,22	36,59	111,02

Итого за день			48	43	210	1429	0,76	30,11	84,98		221,65	685,69	212,92	10,96	65,12	160,84
Итого за период			530	431	2414	15796	9,07	550,09	895,65		3182,54	8006,91	2383,44	128,28	780,06	2369,18
Итого за период			44	36	201	1316	0,76	45,84	74,64		265,21	667,24	198,62	10,69	65,01	197,43

