

Согласовано:

Директор МАОУ ДЮСШ №142 "Гринбург"

Обожина Н.С.

Период действия с 02.06.2025 по 24.06.2025

День: понедельник

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

Лагерь											
Завтрак											
297,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,3	12,3	21,7	266,2	0,5	171,9	224,9	28,4	1,1
257,15	Каша пшенная молочная "Буренка" с маслом	200/10	8,8	12,8	46	322,5	1	141,7	205,8	66,2	3,8
630,03	Эко-чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			31,8	30,3	96,1	766,3	3,5	501,3	581,1	121,6	5,9
Обед											
139,23	Фермерский Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
63,22	Фрикадельки из филе куриного "Чикенбург" с соусом	100	9,8	7	10,4	165,6	0,2	43,1	119,3	51,6	1,1
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
701,07	"Эко-напиток" яблочный	200	0,2		24,4	92,3	1,8	4,7	10,5		0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27	22,2	127,1	804,5	26,2	161,4	452,9	161,5	9
Итого за Лагерь			58,8	52,5	223,3	1570,8	29,8	662,7	1034	283,1	14,9
Итого за день			58,8	52,5	223,3	1570,8	29,8	662,7	1034	283,1	14,9

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
673,01	Кнели из свинины и куриного филе с соусом	100	5,7	2	42,8	212,1	0,5		22,3	74,1	21,7	1,4
240,08	"Агро-картофель" запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8		27,3	107,5	44,4	1,9
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
12,24	Эко-чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4		9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			11,3	11,7	104,7	553,6	42,2		76,3	206,9	77,4	4,5
Обед												
120,39	"Фермерский" Щи со сметаной и курой	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31		57,4	66,2	25,2	1,4
449,24	Плов из филе куриного "Чикенбург"	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8		55	217,9	90,2	3
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
6,02	"Эко-напиток" Витошка	200			18,6	74	20					
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,9	25,7	106,5	760,3	69,3		133,8	309,5	123,6	4,7
Итого за Лагерь			35,2	37,4	211,3	1314	111,5		210,1	516,4	201	9,2
Итого за день			35,2	37,4	211,3	1314	111,5		210,1	516,4	201	9,2

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
43,01	Салат из капусты с морковью "Гринбург"	100	1,6	5	10	90,1	40,5		48,5	30,3	17,6	1
787,08	Минтай, запеченный в омлете "Фишбург"	200	18,4	32,3	9,1	398,8	0,5		139,6	287,4	79,1	3,8
12,24	Эко-чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4		9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			21,8	37,9	43,4	590,8	43,3		200,1	337,3	104,1	5,8
Обед												
129,44	"Фермерский" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4		42,9	94,5	31,9	1,6
23,07	Курица запеченная "Чикенбург"	100	22,6	26,2		326,3			29,4	225,6	28,7	2

581,02	"Эко-напиток" из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			37,2	45,9	110,6	974	73,9	120,8	402,1	88,1	5,3
Итого за Лагерь			59	83,8	153,9	1564,9	117,3	320,9	739,4	192,2	11
Итого за день			59	83,8	153,9	1564,9	117,3	320,9	739,4	192,2	11

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
257,32	Каша кукурузная молочная "Буренка" с маслом	200/10	7,4	11,9	48,2	317,5	1	147,2	250,8	62,7	2
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
12,24	Эко-чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
Итого за Завтрак			9,3	20,6	82,2	532,7	16,3	176,8	281,5	79	5,1
Обед											
139,23	Фермерский Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
685,1	Эко-напиток из ягодной смеси	200			24	89,8		0,5			0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,1	22,3	161,6	906,1	24,8	137,5	401,6	132,9	9,3
Итого за Лагерь			32,4	42,9	243,8	1438,8	41,1	314,3	683,1	211,9	14,4
Итого за день			32,4	42,9	243,8	1438,8	41,1	314,3	683,1	211,9	14,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	4,3	67,6	37,1	48,4	34,3	13,1	1,1
284,96	Омлет натуральный	200	20	27,6	3,6	341,7	0,6	154,7	318,7	87,9	4,2
630,03	Эко-чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			27,5	37,9	38	594,5	39,7	391,4	505,3	128,5	6,2
Обед											
110,24	"Фермерский" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3	23,7	66,2	74,1	38,7	1,7
20,52	Жаркое по-домашнему со свининой "Митбург"	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7	59,7	243	69,5	3,5
857	Поджарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
6,02	"Эко-напиток" Витошка	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			22,2	43,6	88	812,9	84	147,3	342,5	116,4	5,5
Итого за Лагерь			49,7	81,5	126	1407,3	123,7	538,7	847,8	244,9	11,7
Итого за день			49,7	81,5	126	1407,3	123,7	538,7	847,8	244,9	11,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											

12,24	Эко-чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,4	37,1	78,3	713,9	38,2	73,3	284,8	37,3	3,1
Обед											
140,15	Фермерский Суп картофельный с минтаем	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
267,08	Наггетсы куриные "Чикенбург" с соусом томатным	100	13,2	9,8	16,3	236,1	4,5	44,2	151,1	69,4	2
36,36	"Агро-Wok" рис с овощами	180	5,4	12,5	53,2	333,4	52,5	40,2	91,7	32,3	1,9
646,03	"Эко-напиток" из мандарин	200	0,2		25,9	98,1	8,4	8,2	3,7	2,4	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			26,3	26,7	129,2	859,5	79,3	133,7	322,9	140	5,6
Итого за Лагерь			47,7	63,8	207,5	1573,4	117,5	207,1	607,7	177,4	8,7
Итого за день			47,7	63,8	207,5	1573,4	117,5	207,1	607,7	177,4	8,7

День: понедельник

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
257,15	Каша пшениная молочная "Буренка" с маслом	200/10	8,8	12,8	46	322,5	1	141,7	205,8	66,2	3,8
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
630,03	Эко-чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
Итого за Завтрак			15	26,2	85,8	620,9	16	347,5	369,1	102,5	7,1
Обед											
120,39	"Фермерский" Щи со сметаной и курой	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31	57,4	66,2	25,2	1,4
29	Паста Карбонара из филе куриного	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
857	Поджарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
651,02	"Эко-кисель" Витошка	200			4,8	19	4				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	27,6	84,1	705,7	48,9	145,9	337,5	116,5	3,9
Итого за Лагерь			42,3	53,8	170	1326,6	64,9	493,4	706,6	219	10,9
Итого за день			42,3	53,8	170	1326,6	64,9	493,4	706,6	219	10,9

День: вторник

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
673,01	Кнели из свинины и куриного филе с соусом	100	5,7	2	42,8	212,1	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
466,14	"Агро-рис" припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
857	Поджарнировка овощная "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
12,24	Эко-чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			12,2	10,2	117,7	591,3	10,5	69,7	161	47,1	3,9
Обед											
138,14	"Фермерский" Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1	13,6	52,9	105,8	41,5	2,5
5,6	Минтай припущенный с овощами "Фишбург"	100	19,5	6,4	3,3	143,2	1,8	59,5	14,3	48,3	3
240,08	"Агро-картофель" запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8	27,3	107,5	44,4	1,9
857	Поджарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
701,06	"Эко-напиток" из вишни	200	0,2		26,8	102	3,8	9,7	7,5	6,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			34,5	23,3	108,9	748,5	58,5	170,7	260,5	148,9	8,1
Итого за Лагерь			46,7	33,6	226,6	1339,9	69	240,5	421,5	196	12

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
297,22	Лапшевник с творогом	250/5	21,1	18,4	59,1	476,7	0,4		165,1	248,1	32,5	1,4
85,72	Печенье	50	4	6,5	33,5	210						
12,24	Эко-чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4		9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			26,8	25,4	116,1	784,8	2,8		176,8	266,8	39,7	2,4
Обед												
110,24	"Фермерский" Борщ со сметаной и куррой	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3	23,7		66,2	74,1	38,7	1,7
444,23	Фрикасе из филе куриного "Чикенбург"	100	10,1	8,9	4,7	165,7	16		28,3	122,5	57,2	1,2
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
705,06	"Эко-напиток" из шиповника	200	0,8		25	106,7	240		13,5	4	4	5,7
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	28,4	112,8	822,8	291,3		190,4	444,2	181,4	14,9
Итого за Лагерь			54,2	53,8	228,9	1607,6	294,1		367,2	711	221,1	17,2
Итого за день			54,2	53,8	228,9	1607,6	294,1		367,2	711	221,1	17,2

День: четверг

Неделя: 3

Неделя: 3											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
401,15	Гуляш из свинины "Митбург"	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
240,08	"Агро-картофель" запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8	27,3	107,5	44,4	1,9
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
685,09	"Эко-чай" с сахаром	200	0,2		15,1	57,2	0,1	5,3	8,3	4,4	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			17	39	64,5	659,6	42,6	67,6	262,9	74,4	4,5
Обед											
129,44	"Фермерский" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
26,22	Бигус с филе куриным "Чикенбург"	250	16,8	14	22,2	315,3	117,8	136,7	221,4	112,1	3,9
685,1	Эко-напиток из ягодной смеси	200			24	89,8		0,5			0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			24,4	23,5	82,5	653	130,2	186,1	333,8	148	5,6
Итого за Лагерь			41,4	62,6	147	1312,6	172,8	253,7	596,8	222,4	10,1
Итого за день			41,4	62,6	147	1312,6	172,8	253,7	596,8	222,4	10,1

День: пятница

Неделя: 3

Неделя: 3											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
43,01	Салат из капусты с морковью "Гринбург"	100	1,6	5	10	90,1	40,5	48,5	30,3	17,6	1
284,96	Омлет натуральный	200	20	27,6	3,6	341,7	0,6	154,7	318,7	87,9	4,2
12,24	Эко-чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			23,4	33,1	37,9	533,8	43,4	215,2	368,7	113	6,1
Обед											

516,16	Агро-макароны отварные	180	6,4	5,8	4,6	250		21,1	54,4	11,7	0,9
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
681,02	"Эко-напиток" из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			20,7	21,7	153,4	861,3	76	107,1	219	82,2	4,7
Итого за Лагерь			44,1	54,8	191,2	1395	119,4	322,3	587,6	195,2	10,8
Итого за день			44,1	54,8	191,2	1395	119,4	322,3	587,6	195,2	10,8

День: понедельник

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,31	Каша ячневая молочная "Буренка" с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
642,12	Эко-какао на молоке	200	4,4	4,9	28,3	169,5	3,4	185,1	149,1	24,3	0,8
Итого за Завтрак			18,5	22,7	87,6	610,2	17,9	333,7	517,7	50,5	4
Обед											
138,14	"Фермерский" Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1	13,6	52,9	105,8	41,5	2,5
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,17	"Агро-пюре" картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
6,02	"Эко-напиток" Витошка	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			20,6	21,2	135,2	791,1	57,5	142,2	318,7	109,7	5,6
Итого за Лагерь			39,1	43,8	222,8	1401,3	75,4	475,9	836,3	160,2	9,7
Итого за день			39,1	43,8	222,8	1401,3	75,4	475,9	836,3	160,2	9,7

День: вторник

Неделя: 4

№ 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											
333,19	Агро-макароны с сыром	200	11,7	11	45,7	319	0,6	22,2	162,7	11,8	0,9
85,72	Печенье	50	4	6,5	33,5	210					
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
12,24	Эко-чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,9	18,1	114,7	677	15,9	50,2	193,4	28,3	4,1
Обед											
110,24	"Фермерский" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3	23,7	66,2	74,1	38,7	1,7
403,28	Плов из свинины "Митбург"	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
701,07	"Эко-напиток" яблочный	200	0,2		24,4	92,3	1,8	4,7	10,5		0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,8	45,5	113,8	928,1	41,5	146	317,4	88,8	5,3
Итого за Лагерь			41,7	63,6	228,5	1605,1	57,4	196,1	510,8	117,1	9,4
Итого за день			41,7	63,6	228,5	1605,1	57,4	196,1	510,8	117,1	9,4
Итого всего средняя			44,9	56,5	200,2	1457,3	117,3	351,7	675,8	195,7	11,6