

Утверждаю:
Директор МБУ «ДООЛ
«Круглинные рассветы»

_____ А.Г. Минасянц
«_____» _____ 2026г.

Примерное меню для детей с 11 лет
Детского оздоровительно-образовательного лагеря
«Круглинные рассветы» на 2026г.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	B2	PP	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
завтрак	Каша молочная пшённая с м/сл	200/10	28-19	3,0	8,2	19,4	175,6	0,06	0,12	1,0	0,2	151,4	130,2	20,6	0,43
	Бутерброд с сыром	50/20	23-70	3,8	0,45	24,85	110,0	0,75	-	0,04	0,755	13,0	41,5	17,5	0,8
	Кофейный напиток на молоке	1/200	8-85	1,3	1,4	18,5	93,0	-	-	0,1	1,18	10,0	13,0	-	0,02
	Итого:		60-74												
обед	Овощная нарезка	1/100	14-20	1,3	6,4	8,3	74,2	0,04	8,3	0,06	0,5	10,0	5,8	10,0	0,08
	Суп рисовый с мясом	25/300	35-88	8,83	6,05	3,1	162,1	0,03	-	0,08	1,6	43,7	269,0	29,4	1,03
	Котлета рубленая	1/75	36-64	19,1	7,4	0,56	181,0	0,04	-	0,02	0,98	30,0	62,0	20,0	0,8
	Картофельное пюре	1/150	11-05	4,6	9,2	29,2	216,0	0,180	7,2	0,140	0,186	56,0	112,0	40,0	1,4
	Компот из сухофруктов	1/200	4-38	0,3	-	23,5	141	0,1	2,8	-	0,1	6	4	4	0,4
	Хлеб ржаной	1/60	4-32	7,2	0,9	52,2	207,0	0,234	-	0,180	1,93	32,04	126,0	55,8	45,0
	Итого:		106-69												
полдник	Фрукты	1/200	40-00	1,2	-	27,0	114,0	0,09	48	0,06	0,09	48,0	33,0	27,0	1,8
	Печенье	1/30	4-60	2,31	3,54	7,08	523,5	0,024	-	0,024	0,21	3,9	20,7	3,9	-
	Сок фруктовый	1/200	8-88	0,3	-	23,5	141,0	-	2,8	-	0,1	6,0	4,0	4,0	4,0
	Итого:		53-48												
ужин	Овощная нарезка	1/100	14-20	1,6	7,0	10	89	0,06	8,86	0,08	0,7	11,0	6,0	11,2	0,2

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

