

Утверждаю:  
 Директор предприятия МБУ  
 «Комбинат Юность» НМО  
 Матвеева Е.В.  
 « 26 » 2026 год

Директор МАУ ДО СШ и Цементный  
 Андреева А.Е.  
 « 26 » 2026 год

Рационы питания в период осенней - оздоровительной компании  
 (лагерь дневного пребывания) с 26 по 30 октября 2026 г

| Рацион: Площадка осень |                                          |           | Неделя: 1        |      |          | День: понедельник       |                |
|------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|----------------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|                        |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                |
| Завтрак                | Ватрушка                                 | 100       | 12               | 19   | 42       | 392                     | 13 129,01      |
|                        | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 200/5     | 8                | 9    | 37       | 254                     | 13 152/ 13 099 |
|                        | Кисель витаминизированный                | 200       |                  |      | 18       | 72                      | 13 037         |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016,01      |
| Итого за Завтрак       |                                          | 535       | 22               | 28   | 111      | 789                     |                |
| Обед                   | Яблоко калиброванное                     | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 13 188,01      |
|                        | Суп картофельный с бобовыми с мясом      | 250/15    | 9                | 13   | 22       | 240                     | 13 220/ 13 180 |
|                        | Гуляш из свинины                         | 70/50     | 15               | 37   | 3        | 423                     | 13 055,04      |
|                        | Рис с овощами                            | 180       | 6                | 10   | 48       | 307                     | 13 162,02      |
|                        | Компот из кураги                         | 200       | 1                |      | 30       | 126                     | 13 235         |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016,01      |
|                        | Хлеб ржаной                              | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017,01      |
| Итого за Обед          |                                          | 925       | 35               | 60   | 137      | 1266                    |                |
| Итого за день          |                                          | 1 460     | 57               | 88   | 248      | 2055                    |                |

| Рацион: Площадка осень |                                               |           | Неделя: 1        |      |          | День: вторник           |                        |
|------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------------------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры            |
|                        |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                        |
| Завтрак                | Булочка "Домашняя"                            | 100       | 8                | 13   | 61       | 398                     | 13 138                 |
|                        | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200/5     | 7                | 9    | 30       | 229                     | 13 154/ 13 099         |
|                        | Чай с сахаром и лимоном                       | 20/15/10  |                  |      | 15       | 64                      | 13 029                 |
|                        | Хлеб пшеничный                                | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016,01              |
| Итого за Завтрак       |                                               | 560       | 17               | 22   | 120      | 762                     |                        |
| Обед                   | Мармелад                                      | 12        | 6                | 4    | 4        | 85                      | 12                     |
|                        | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной   | 250/10/10 | 4                | 13   | 20       | 206                     | 13 214/ 13 180/ 13 098 |
|                        | Котлета мясная                                | 100       | 12               | 22   | 11       | 384                     | 13 062,01              |
|                        | Рагу овощное                                  | 180       | 3                | 7    | 20       | 153                     | 13 167,02              |
|                        | Компот из сухофруктов                         | 200       |                  |      | 10       | 40                      | 19                     |
|                        | Хлеб пшеничный                                | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016,01              |
|                        | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017,01              |
| Итого за Обед          |                                               | 822       | 29               | 46   | 89       | 991                     |                        |
| Итого за день          |                                               | 1 382     | 46               | 68   | 209      | 1753                    |                        |

| Рацион: Площадка осень |                                                   |           | Неделя: 1        |      |          | День: среда             |                   |
|------------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры       |
|                        |                                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                   |
| Завтрак                |                                                   |           |                  |      |          |                         |                   |
|                        | Крендель с сахаром                                | 100       | 7                | 17   | 65       | 438                     | 13 128,01         |
|                        | Йогурт                                            | 125       | 6                | 4    | 4        | 85                      | 10                |
|                        | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным        | 200/5     | 7                | 11   | 33       | 123                     | 14/ 13 099        |
|                        | Кофейный напиток                                  | 200       | 2                | 2    | 24       | 122                     | 13 043            |
|                        | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016,01         |
| Итого за Завтрак       |                                                   | 660       | 24               | 34   | 140      | 839                     |                   |
| Обед                   |                                                   |           |                  |      |          |                         |                   |
|                        | Салат из свежих помидор и огурцов с маслом        | 45/45/10  | 1                | 10   | 3        | 109                     | 13 194            |
|                        | Суп-лапша домашняя с курой                        | 250/15    | 7                | 10   | 14       | 173                     | 13 223/ 13 181    |
|                        | Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным | 180/5     | 12               | 27   | 30       | 405                     | 13 072,01/ 13 099 |
|                        | Компот из свежих яблок                            | 200       |                  |      | 26       | 108                     | 13 237,02         |
|                        | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016,01         |
|                        | Хлеб ржаной                                       | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017,01         |
|                        | Итого за Обед                                     | 810       | 24               | 47   | 97       | 918                     |                   |
| Итого за день          |                                                   | 1 470     | 48               | 81   | 237      | 1757                    |                   |

| Рацион: Площадка осень |                                                 |           | Неделя: 1        |      |          | День: четверг           |                        |
|------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------------------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры            |
|                        |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                        |
| Завтрак                |                                                 |           |                  |      |          |                         |                        |
|                        | Бутерброд с повидлом                            | 20/30     | 2                |      | 27       | 121                     | 15                     |
|                        | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200/10    | 3                | 11   | 9        | 146                     | 13/ 13 099             |
|                        | Чай с сахаром                                   | 215       |                  |      | 15       | 61                      | 13 022                 |
|                        | Сок 200 мл                                      | 200       |                  |      |          |                         | 100                    |
|                        | Хлеб ржаной                                     | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017,01              |
| Итого за Завтрак       |                                                 | 700       | 7                | 11   | 61       | 380                     |                        |
| Обед                   |                                                 |           |                  |      |          |                         |                        |
|                        | Салат "Яйцо с кукурузой"                        | 1/30/10   | 8                | 16   | 18       | 250                     | 13 187                 |
|                        | Борщ с капустой и картофелем с курой и сметаной | 250/15/10 | 6                | 11   | 10       | 178                     | 13 212/ 13 181/ 13 098 |
|                        | Кура отварная                                   | 100       | 22               | 13   |          | 343                     | 13 041                 |
|                        | Макаронные изделия                              | 180       | 7                | 4    | 33       | 234                     | 4,02                   |
|                        | Напиток витаминизированный                      | 200       |                  |      | 5        | 20                      | 13 018                 |
|                        | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016,01              |
|                        | Хлеб ржаной                                     | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017,01              |
|                        | Итого за Обед                                   | 856       | 47               | 44   | 90       | 1148                    |                        |
| Итого за день          |                                                 | 1 556     | 54               | 55   | 151      | 1528                    |                        |

| Рацион: Площадка осень |                    |           | Неделя: 1        |      |          | День: пятница           |             |
|------------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи             | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                        |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                |                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                        |                    |           |                  |      |          |                         |             |

|                                            |       |   |   |    |     |                |
|--------------------------------------------|-------|---|---|----|-----|----------------|
| Ватрушка из дрожжевого теста с курагой     | 75    | 6 | 3 | 45 | 225 | 13 145,05      |
| Яблоко калиброванное                       | 100   |   |   | 10 | 47  | 13 188,01      |
| Каша молочная гречневая с маслом сливочным | 200/5 | 9 | 9 | 39 | 269 | 13 150/ 13 099 |
| Какао с молоком                            | 200   | 4 | 3 | 25 | 146 | 13 030         |
| Хлеб пшеничный                             | 30    | 2 |   | 14 | 71  | 13 016,01      |

|                         |     |    |    |     |     |  |
|-------------------------|-----|----|----|-----|-----|--|
| <b>Итого за Завтрак</b> | 610 | 21 | 15 | 133 | 758 |  |
|-------------------------|-----|----|----|-----|-----|--|

|                                          |           |    |    |    |     |                        |
|------------------------------------------|-----------|----|----|----|-----|------------------------|
| <b>Обед</b>                              |           |    |    |    |     |                        |
| Чоко пай бисквит                         | 30        | 1  | 1  | 7  | 42  | 11                     |
| Огурец свежий                            | 80        | 1  |    | 2  | 11  | 13 191                 |
| Суп-пюре из картофеля с мясом и гренками | 250/10/15 | 6  | 11 | 31 | 242 | 13 225/ 13 180/ 13 205 |
| Плов из свинины                          | 80/180    | 23 | 52 | 45 | 751 | 13 066,02              |
| Напиток из плодов шиповника              | 200       |    |    | 24 | 102 | 13 047                 |
| Хлеб пшеничный                           | 30        | 2  |    | 14 | 71  | 13 016,01              |
| Хлеб ржаной                              | 30        | 2  |    | 10 | 52  | 13 017,01              |

|                      |     |    |    |     |      |  |
|----------------------|-----|----|----|-----|------|--|
| <b>Итого за Обед</b> | 905 | 35 | 64 | 133 | 1271 |  |
|----------------------|-----|----|----|-----|------|--|

|                      |       |    |    |     |      |  |
|----------------------|-------|----|----|-----|------|--|
| <b>Итого за день</b> | 1 515 | 56 | 79 | 266 | 2029 |  |
|----------------------|-------|----|----|-----|------|--|

|                                   |       |      |      |       |       |  |
|-----------------------------------|-------|------|------|-------|-------|--|
| <b>Итого за период</b>            | 7 383 | 261  | 371  | 1111  | 9122  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |       | 26,1 | 37,1 | 111,1 | 912,2 |  |