


 Утверждаю  
 Начальник лагеря «Капитошка»  
 Денисова С.Э.  
 «5» июня 2024 г.

День 3 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

| <i>Завтрак</i> |   |       |      |     |              |              |               |                |              |               |
|----------------|---|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| 181сб2005      | Каша манная молочная жидкая с маслом      | 200/5 |      |     | 3,18         | 3,89         | 21,44         | 184            | 0            | 13,49         |
| 14 сб2005      | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5% | 10    | 10   | 10  | 0,08         | 7,26         | 0,14          | 66,1           | 0            | 7,55          |
|                | Хлеб пшеничный                            | 30    | 30   | 30  | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5           | 0            | 1,77          |
| 15 сб2005      | Сыр российский                            | 10    | 10,5 | 10  | 2,31         | 2,95         | 0             | 62,5           | 0,07         | 7,88          |
| 463сб2021      | Какао с молоком сгущенным                 | 200   |      |     | 3,2          | 3,6          | 19,2          | 122            | 0,2          | 15,31         |
| 338сб2005      | Яблоки свежие калиброванные               | 120   | 120  | 120 | 0,48         | 0,48         | 11,94         | 79,53          | 12,08        | 11,22         |
|                | <b>Итого завтрак:</b>                     |       |      |     | <b>11,62</b> | <b>18,48</b> | <b>67,21</b>  | <b>584,63</b>  | <b>12,35</b> | <b>57,22</b>  |
| <i>Обед</i>    |   |       |      |     |              |              |               |                |              |               |
| 102сб2005      | Суп картофельный с бобовыми               | 250   |      |     | 5,49         | 5,27         | 16,32         | 134,75         | 5,81         | 8,95          |
| 268сб2005      | Котлеты из говядины                       | 100   |      |     | 15,55        | 11,55        | 15,7          | 238,75         | 0,15         | 56,55         |
| 137сб2012      | Рагу из овощей                            | 180/5 |      |     | 2,15         | 11,1         | 13,4          | 262            | 9,92         | 17,76         |
|                | Хлеб пшеничный                            | 30    | 30   | 30  | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5           | 0            | 1,77          |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30    | 30   | 30  | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 0            | 2,06          |
| 495сб2021      | Компот из сухофруктов                     | 200   |      |     | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84             | 0,2          | 4,17          |
|                | <b>Итого обед:</b>                        |       |      |     | <b>28,14</b> | <b>28,68</b> | <b>90,03</b>  | <b>842,2</b>   | <b>16,08</b> | <b>91,26</b>  |
|                | <b>Итого 3 день:</b>                      |       |      |     | <b>39,76</b> | <b>47,16</b> | <b>157,24</b> | <b>1426,83</b> | <b>28,43</b> | <b>148,48</b> |

Утверждаю  
 Начальник лагеря «Капитошка»  
 Денисова С.Э.   
 «5» июня 2024 г.

**День 3 . Неделя: первая . Сезон: лето. Возрастная категория: 11-17 лет**

| <i>Завтрак</i>                              |  |       |                    |              |                   |                    |                     |             |                   |                    |              |                    |                    |               |             |  |
|---|--|-------|--------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------------|--------------------|--------------|--------------------|--------------------|---------------|-------------|--|
| №181,сбор.20<br>5г. под ред.<br>Могильного  | Каша жидкая<br>молочная<br>манная с<br>маслом                  | 200/5 | 13,4<br>9          | 3,18         | 3,89              | 21,4<br>4          | 184,<br>00          | 0,04        | 0,00              | 20,00              | 0,50         | 8,00               | 27,60              | 5,50          | 0,3         |  |
| №14,сбор.200<br>5г. под ред.<br>Могильного  | Масло<br>сливочное<br>крестьянское<br>м.д.ж. не<br>менее 72,5% | 10    | 7,55               | 0,08         | 7,26              | 0,14               | 66,1<br>0           | 0,00        | 0,00              | 40,00              | 0,10         | 2,40               | 3,00               | 0,00          | 0,0         |  |
| №15,сбор.200<br>5г. под ред.<br>Могильного  | Сыр<br>Российский  | 30    | 24,0<br>0          | 6,94         | 8,86              | 0,00               | 107,<br>50          | 0,00        | 0,22              | 78,00              | 1,20         | 264,0<br>0         | 150,0<br>0         | 10,50         | 0,3         |  |
| №463,сбор.20<br>21г.под ред.<br>Перевалова  | Какао с<br>молоком<br>сгущенным                                | 200   | 15,3<br>1          | 3,20         | 3,60              | 19,2<br>0          | 122,<br>00          | 0,02        | 0,20              | 15,20              | 0,08         | 108,0<br>0         | 85,40              | 21,30         | 0,5         |  |
| с/к   | Хлеб<br>пшеничный  | 40    | 2,36               | 3,20         | 0,41              | 19,3<br>7          | 94,6<br>0           | 0,07        | 0,00              | 0,00               | 0,53         | 9,20               | 34,80              | 13,20         | 0,8         |  |
| №338,сбор.<br>2005 под ред.<br>Могильного   | Яблоки<br>свежие<br>сезонные<br>калиброванн<br>ые, 1 шт.       | 200   | 18,6<br>9          | 0,80         | 0,67              | 19,7<br>0          | 88,7<br>0           | 0,04        | 13,3<br>0         | 0,00               | 0,00         | 21,30              | 14,80              | 12,00         | 2,9         |  |
| <b>Итого<br/>завтрак:</b>                   |  |       | <b>81,4<br/>0</b>  | <b>17,40</b> | <b>24,6<br/>9</b> | <b>79,8<br/>5</b>  | <b>662,<br/>90</b>  | <b>0,17</b> | <b>13,7<br/>2</b> | <b>153,2<br/>0</b> | <b>2,41</b>  | <b>412,9<br/>0</b> | <b>315,6<br/>0</b> | <b>62,50</b>  | <b>4,9</b>  |  |
| <i>Обед</i>                                 |  |       |                    |              |                   |                    |                     |             |                   |                    |              |                    |                    |               |             |  |
| №102,сбор.2005<br>3,под ред.<br>Могильного  | Суп<br>картофельны<br>й с бобовыми                             | 250   | 7,82               | 5,49         | 5,27              | 16,3<br>2          | 134,<br>75          | 0,23        | 5,81              | 0,00               | 2,42         | 38,08              | 87,18              | 35,30         | 2,0         |  |
| №282,сбор.20<br>12г,под ред.<br>Могильного  | Котлеты из<br>говядины   | 100   | 56,5<br>5          | 15,55        | 11,5<br>5         | 15,7<br>0          | 238,<br>75          | 0,10        | 0,15              | 28,75              | 0,85         | 43,75              | 101,2<br>5         | 12,50         | 1,1         |  |
| №137,сбор.20<br>12г. под ред.<br>Могильного | Рагу из<br>овощей  | 180/5 | 17,7<br>6          | 2,15         | 11,1<br>0         | 13,4<br>0          | 262,<br>00          | 0,07        | 9,92              | 24,00              | 3,47         | 31,44              | 63,24              | 27,84         | 0,9         |  |
| №495,сбор.20<br>21г. под ред.<br>Перевалова | Компот из<br>сухофруктов                                       | 200   | 4,17               | 0,60         | 0,10              | 20,1<br>0          | 84,0<br>0           | 0,01        | 0,20              | 0,00               | 0,40         | 20,10              | 19,20              | 14,40         | 0,6         |  |
| с/к   | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                       | 40    | 2,75               | 2,64         | 0,48              | 13,3<br>6          | 69,6<br>0           | 0,07        | 0,00              | 0,00               | 0,56         | 14,00              | 63,20              | 18,80         | 1,5         |  |
| с/к   | Хлеб<br>пшеничный  | 40    | 2,36               | 3,20         | 0,41              | 19,3<br>7          | 94,6<br>0           | 0,07        | 0,00              | 0,00               | 0,53         | 9,20               | 34,80              | 13,20         | 0,8         |  |
| <b>Итого обед:</b>                          |  |       | <b>91,4<br/>1</b>  | <b>29,63</b> | <b>28,9<br/>1</b> | <b>98,2<br/>5</b>  | <b>883,<br/>70</b>  | <b>0,55</b> | <b>16,0<br/>8</b> | <b>52,75</b>       | <b>8,23</b>  | <b>156,5<br/>7</b> | <b>368,8<br/>7</b> | <b>122,04</b> | <b>7,1</b>  |  |
| <b>Итого 3<br/>день:</b>                    |  |       | <b>172,<br/>81</b> | <b>47,03</b> | <b>53,6<br/>0</b> | <b>178,<br/>10</b> | <b>154<br/>6,60</b> | <b>0,72</b> | <b>29,8<br/>0</b> | <b>205,9<br/>5</b> | <b>10,64</b> | <b>569,4<br/>7</b> | <b>684,4<br/>7</b> | <b>184,54</b> | <b>12,0</b> |  |