

«УТВЕРЖДАЮ»



Председатель Совета
П.О. «Пайшик» _____
А.О. Крылов _____ 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей «Планета детства» при МБОУДО
«Краснохолмский ДДТ» _____
Байнюк А.А. Байнюк
« 28 » _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ТРЕХ РАЗОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

сезон: ЛЕТНИЙ
возрастная категория: от 12 ЛЕТ и СТАРШЕ

Разработано в соответствии со сборником рецептов: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

[illegible]

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции и, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/блюда				Минеральные вещества блюда / мг/						
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
Рец. № 173 сб.р. 2011	Каша овсяная с сахаром и маслом	200/10/10	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	54,8	0,95	149,92	234,98	70,82	1,76		
Рец. № 45 сб.р. 2011	Салат из моркови с белокочанной капустой	95	1,25	3,087	6,14	57,38	0,02	16,24	-	2,19	23,72	26,89	14,34	0,44		
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
Итого:	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
		550				506,14										
Обед																
Рец. № 102 сб.р. 2011	Суп картофельный с фасолью со сметаной	240/10	5,49	5,27	16,54	148,25	0,22	5,83	-	2,45	42,7	88,1	35,6	2,05		
Рец. № 255/332 сб.р. 2011	Печень по-строгановски с соусом	50/50	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,61	2443	1,5	18,48	262,51	19,58	14,16		
Рец. № 171 сб.р. 2011	Греча отварная	180	9,94	10,7	44,9	315	0,22	-	45	-	29,6	236,4	158,04	5,31		
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
Итого:	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Груша свежая	55	0,22	0,17	5,67	25,85	0,01	2,75	-	0,22	10,45	8,8	6,6	1,27		
		830				789,07										
Полдник																
Рец. № 377 сб.р. 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36		
Рец. № 222 сб.р. 2011	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	90/10	12,9	10,1	33,16	275,7	0,07	0,44	59,6	-	17,2	200,8	26,9	0,8		
Итого:		322				337,7										
		1702				1632,91										

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевые вещества, г/блюда			Энергетическая ценность	Витамины/мг/блюда					Минеральные вещества/мг/блюда			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
Рец. № 174 сб.р. 2011	Каша рисовая с сахаром и сливочным маслом	200/10/10	6,0	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8	0,59	130,97	157,44	36,46	0,63	
Рец. № 59 сб.р. 2011	Салат из моркови с яблоками	95	1,01	0,16	8,09	37,91	0,05	4,06	-	2,37	22,79	42,3	28,87	1,01	
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ИП	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	ИТОГО:	550				478,67									
	Обед														
Рец. № 103 сб.р. 2011	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	240/10	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-	1,23	29,2	67,58	27,28	1,13	
Рец. № 234/332 сб.р. 2011	Котлета рыбная с соусом	70/30	8,73	7,25	12,46	150	0,058	1,1	18,75	-	51,15	115,39	34,45	0,96	
Рец. № 309 сб.р. 2016	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	0,07	-	-	2,34	5,83	44,6	25,34	1,33	
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Рец. № 338 сб.р. 2011	Банан свежий	55	0,83	0,28	11,55	52,8	0,02	5,5	-	0,22	4,4	15,4	23,1	0,33	
ИП	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	ИТОГО:	830				652,16									
	Полдник														
Рец. № 380 сб.р. 2011	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,9	113,4	0,02	0,38	10,0	-	128,78	86,56	12,88	0,08	
Рец. № 185 сб.р. 2011	Запеканка рисовая с молоком стуженым	200/20	6,69	7,06	60,68	333,7	0,06	0,39	22,0	-	140,47	163,2	37,73	0,8	
	ИТОГО:	420				447,1									
	ВСЕГО:	1800				1577,93									

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

[illegible]

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход продук- ции, г	Пищевые вещества, г/ блюда				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества /мг/			
			белк и	жиры	углево ды			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
Рец. № 185 сб.р. 2011	Запеканка рисовая со стуженым молоком	200/20	6,68	7,1	60,7	333,7	0,06	0,38	22	-	140,5	163,2	37,7	0,82	
Рец. № 54 сб.р. 2011	Салат из свеклы с яблоками	115	1,25	7,0	12,89	119,49	0,02	7,4	-	2,67	33,66	36,6	19,4	1,7	
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО:	550				513,2									
	Обед														
Рец. № 101 сб.р. 2011	Суп картофельный с рисом со сметаной	240/10	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,98	22,78	0,88	
Рец. № 227/333 сб.р. 2011	Рыба припущенная с соусом	70/30	11,18	2,48	2,61	77,5	0,06	0,54	18,38	0,79	18,4	128,95	30,63	0,63	
Рец. № 309 сб.р. 2011	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	0,07	-	-	2,34	5,83	44,6	25,34	1,33	
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Рец. № 338 сб.р. 2011	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	-	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3	
Пр	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	ИТОГО:	845				541,39									
	Полдник														
Рец. № 413 сб.р. 2011	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,19	34,3	-	98,29	128,02	25,92	1,33	
Рец. № 349 сб.р. 2011	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,20	32,48	23,44	17,46	0,7	
	ИТОГО:	300				431,8									
	ВСЕГО:	1695				1486,39									

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

[illegible]

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевые вещества, г/блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. мин./мг/блюда				Минеральные вещества /мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 401 сб.р. 2011	Оладьи со стуженым молоком	180/0	14,48	13,95	81,12	507,4	0,2-8	0,84	36,3	6,48	211,2 ₁	258,2	52,5	2,39
Рец. № 59 сб.р. 2011	Салат из моркови с яблоками	12 ⁴	1,33	0,21	10,6	49,88	0,07	5,34	-	3,12	29,99	55,66	37,99	1,33
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ИПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	550				664,04								
	Обед													
Рец. № 103 сб.р. 2011	Суп картофельный с макаронами со сметаной	240/10	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-	1,23	29,2	67,58	27,28	1,13
Рец. № 261/333 сб.р. 2011	Печень тушенная с соусом	50/50	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,34	55,41	1,0	27,53	227,87	16,82	4,82
Рец. № 171 сб.р. 2011	Греча отварная	180	9,94	10,7	44,9	315	0,22	-	45	-	29,6	236,4	158,0 ₄	5,31
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ИПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Рец. № 338 сб.р. 2011	Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	17,0	-	0,014	11,2	77	6,3	1,54
	ИТОГО:	830				760,12								
	Полдник													
Рец. № 413 сб.р. 2011	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,19	34,3	-	98,29	128,02	25,92	1,33
Рец. № 349 сб.р. 2011	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,20	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	300				431,8								
	ВСЕГО:	1680				1855,96								

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевые вещества, г/блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/блюда				Минеральные вещества/мг/блюда			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 175 сб.р. 2011	Каша овсяная молочная с рисом	200/10/10	6,08	11,18	43,46	300	0,10	0,96	54,8	0,44	133,68	156,72	37,22	0,84
Рец. № 46 сб.р. 2011	Салат из капусты белокачанной с яблоком	95	0,12	4,85	10,61	85,6	0,03	16,03	-	-	31,8	27,88	15,2	0,93
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	550				492,36								
	Обед													
Рец. № 83 сб.р. 2011	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	240/10	1,8	4,92	10,9	103,75	0,05	10,675	-	2,4	49,725	54,6	26,13	1,225
Рец. № 262/333 сб.р. 2011	Сердце в соусе	50/50	13,08	9,18	2,85	152	0,27	1,39	25,6	-	27,53	181,35	23,32	3,96
Рец. № 302 сб.р. 2011	Рис отварной	180	4,32	5,19	45,04	244,26	0,04	-	-	0,72	6,38	93,49	30,5	93,87
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Рец. № 338 сб.р. 2011	Батан свежий	55	0,83	0,28	11,55	52,8	0,02	5,5	-	0,22	4,4	15,4	23,1	0,33
	ИТОГО:	830				681,78								
	Полдник													
Рец. № 377 сб.р. 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
Рец. № 222 сб.р. 2011	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	90/10	12,9	10,1	33,16	275,7	0,07	0,44	59,6	-	17,2	200,8	26,9	0,8
	ИТОГО:	322				337,7								
	ВСЕГО:	1702				1511,84								