

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Совета
П.О. «Пайицк»

А.О. Крылов

2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей «Планета детства» при МБОУ ДО

«Краснохолмский ДДТ»

Пайицк А.А. Байнюк

«22» февраля 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ТРЕХ РАЗОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

сезон: ЛЕТНИЙ

возрастная категория: от 7 до 11 ЛЕТ

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

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

[illegible]

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции и, г	Пищевые вещества,г/блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 175 сб.р. 2011	Каша вязкая молочная пшеница с рисом	180/10/10	5,53	10,16	39,5	272,73	0,09	0,87	49,8	0,4	121,53	142,47	33,8	0,76
Рец. № 46 сб.р. 2011	Салат из капусты белокачанной с яблоком	70	0,09	3,57	7,82	63,07	0,02	11,8	-	-	23,4	20,5	11,2	0,69
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ИПР	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО:	500				465,94								
	Обед													
Рец. № 82 сб.р. 2011	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	190/10	1,44	3,93	8,72	83,0	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
Рец. № 268/331 сб.р. 2011	Котлеты из свинины с соусом	60/30	7,4	16,4	9,68	218,3	0,22	2,86	11,36	1,05	15,0	94,9	21,2	1,24
Рец. № 302 сб.р. 2011	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,6	0,03	-	-	0,6	5,3	77,9	25,4	78,2
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай	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	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,02	5,0	-	0,01	8,0	5,5	4,5	1,1
	ИТОГО:	720				657,37								
	Полдник													
Рец. № 401 сб.р. 2011	Оладьи со стуженым молоком	110/10	9,2	8,8	51,2	320,5	0,17	0,53	22,9	4,09	133,4	163,1	39,5	1,51
Рец. № 383 сб.р. 2011	Какао с молоком стуженым	180	3,3	2,3	22,8	124,6	0,03	0,34	8,55	-	115,2	106,1	16,2	0,58
	ИТОГО:	300				445,1								
	ВСЕГО:	1520				1568,41								

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевые вещества, г/блюда				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/блюда					Минеральные вещества, мг/блюда			
			белки	жиры	углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак															
Рец. № 185 сб.р. 2011	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	190/10	6,07	6,45	55,2	303,4	0,05	0,34	20	-	127,7	148,4	34,3	0,74		
Рец. № 54 сб.р. 2011	Салат из свеклы с яблоками	70	0,76	4,26	7,84	72,7	0,01	4,5	-	1,6	20,5	20,5	11,8	1,03		
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
ИТОГО:	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
		500				506,24										
	Обед															
Рец. № 101 сб.р. 2011	Суп картофельный с рисом со сметаной	190/10	1,58	2,2	9,7	68,6	0,07	6,6	-	-	21,4	44,8	18,2	0,7		
Рец. № 227/333 сб.р. 2011	Рыба припущенная с соусом	60/30	10,06	2,23	2,35	69,8	0,05	0,49	16,54	0,71	16,56	116,06	27,57	0,57		
Рец. № 309 сб.р. 2011	Макаронны отварные	150	5,52	4,5	26,4	168,4	0,06	-	-	1,95	4,86	37,2	21,1	1,11		
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
Рец. № 338 сб.р. 2011	Груша свежая	50	0,2	0,15	5,2	23,5	0,01	2,5	-	0,2	9,5	8,0	6,0	1,15		
ИТОГО:	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
		720				500,71										
	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:	1520				1438,75										

СЕДЬМОЙ 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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 185 сб.р. 2011	Запеканка манная со сгущенным молоком	190/10	7.3	6.5	53.9	303.4	0.06	0.34	20	-	132.2	123.9	22.3	0.74
Рец. № 67 сб.р. 2011	Винегрет	70	0.98	7.02	5.1	87.6	0.30	6.7	-	2.06	21.9	30.3	13.7	0.58
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай	200	0.07	0.02	15.0	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
Рец. № 376 сб.р. 2011	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
	ИТОГО:	500				520.88								
	Обед													
Рец. № 95 сб.р. 2011	Рассольник по-домашнему со сметаной	190/10	1.67	4.07	10.2	91.6	0.08	10.5	-	1.9	31.8	52.7	64.6	0.86
Рец. № 291 сб.р. 2011	Плов из курицы	240	20.27	11.84	43.74	363.2	0.16	7.2	22.08	-	55.7	206.6	64.75	2.26
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай	200	0.07	0.02	15.0	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
Рец. № 338 сб.р. 2011	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	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	4.23	-	0.01	8.0	5.5	6.8	1.1
	ИТОГО:	720				607.27								
	Полдник													
Рец. № 401 сб.р. 2011	Оладьи со сгущенным молоком	110/10	9.14	8.8	56.7	320.4	0.169	0.53	22.9	4.09	133.4	163.0 7	39.5	1.51
Рец. № 352 сб.р. 2011	Кисель	180	0.1	0.11	22.6	107.3	0.01	1.65	-	0.02	10.3	6.0	3.3	0.5
	ИТОГО:	300				427.7								
	ВСЕГО:	1520				1555.85								

ВССЫМОЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевые вещества, г/блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг/блюда					Минеральные вещества, мг/блюда			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
Рец. № 181 сб.р. 2011	Каша манная с сахаром и сливочным маслом	180/10/10	5,56	9,7	38,5	264,5	0,06	1,06	52,6	1,0	121,8	50,0	18,4	0,44	
Рец. № 45 сб.р. 2011	Салат из моркови с белокочанной капустой	70	0,92	2,27	4,5	42,28	0,01	12,0	-	1,6	17,4	19,8	10,5	0,32	
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	ИТОГО:	500				436,92									
	Обед														
Рец. № 99 сб.р. 2011	Суп овощной со сметаной	190/10	1,27	4,0	7,32	76,2	0,06	8,3	-	1,9	27,88	39,4	16,6	0,6	
Рец. № 234/332 сб.р. 2011	Котлета рыбная с соусом	60/30	7,86	6,5	11,2	135	0,052	0,01	16,9	-	46,04	103,6	31,01	0,86	
Рец. № 309 сб.р. 2011	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,4	168,4	0,06	-	-	1,95	4,86	37,2	21,1	1,11	
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай	200	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	Груша свежая	50	0,22	0,15	5,15	23,5	0,01	2,5	-	0,2	9,5	8,0	6,0	1,15	
	ИТОГО:	720				532,07									
	Полдник														
Рец. № 380 сб.р. 2011	Кофейный напиток	180	2,64	1,79	18,81	102,06	0,02	0,34	9	-	115,9	77,9	11,6	0,07	
Рец. № 185 сб.р. 2011	Запеканка рисовая с мясом и грибами	110/10	3,64	3,85	33,1	182,02	0,03	0,21	12,0	-	76,6	89,02	20,58	0,44	
	ИТОГО:	300				284,08									
	ВСЕГО:	1520				1253,07									

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

[illegible]

