«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Совета
П.О. «Пайщик»
_____ А.О. Крылов

«02» июня 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей «Планета детства» при МБОУДО
«Краснохолмский ДДТ»
_____

«02» июня 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ РАЗОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

сезон: **ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ**

возрастная категория: **от 7 до 11 ЛЕТ**

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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/. блюда				Минеральные вещества / мг/			
			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	9,73	98,4	264,5	0,06	1,0	52,6	1,0	121,8	50,0	18,4	0,45
Рец. № 424 сб.р. 2011	Булка домашняя	80	5,82	10,06	35,1	254,4	0,1	-	3,2	-	15,84	56,0	21,9	7,28
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 пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	**500**				**625,66**								
	Обед													
Рец. № 88 сб.р. 2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	190/10	1,42	3,90	6,3	71,8	0,05	12,8	-	2,24	39,4	39,2	17,68	0,66
Рец. № 243/333 сб.р. 2011	Сосиска отварная с соусом	60/30	6,05 0,57	16,9 1,76	0,27 2,39	178,9 27,69	0,09 0,01	- 0,7	21,8 10,35	- 0,42	20,2 10,1	88,3 11,4	10,9 3,6	0,99 0,16
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. № 349 сб.р. 2011	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,2	32,48	23,44	17,46	0,7
Рец. № 338 сб.р. 2011	Яблоко свежее	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,02	14,1	-	0,01	8,0	55	4,5	1,1
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:	**720**				**672,06**								
	ВСЕГО:	**1220**				**1297,72**								

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г.,блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 173 сб.р. 2011	Каша овсяная с сахаром и маслом	180/10/10	7,55	11,9	43,3	310,9	0,16	0,87	49,8	0,86	136,29	213,6	64,4	1,6
Рец. № 45 сб.р. 2011	Салат из моркови с белокочанной капустой	70	0,92	2,27	4,52	42,28	0,15	12,0	-	1,61	17,5	19,8	10,6	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
ПР	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**				**483,32**								
	Обед													
Рец. № 102 сб.р. 2011	Суп картофельный с фасолью со сметаной	190/10	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	-	1,96	34,16	70,5	28,48	1,64
Рец. № 261/333 сб.р. 2011	Печень тушеная с соусом	50/40	11,5	8,1	4,0	148,5	0,2	26,4	4987	0,9	24,8	205,1	15,1	4,3
Рец. № 171 сб.р. 2011	Греча отварная	150	8,28	8,9	37,4	262,5	0,18	-	37,5	-	24,7	197	131,7	4,43
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**				**682,07**								
	ВСЕГО:	**1220**				**1165,39**								

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 174 сб.р. 2011	Каша рисовая с сахаром и сливочным маслом	180/10/10	5,45	9,86	18,1	303,6	0,05	0,87	49,8	0,54	119,06	143,1	33,14	0,84
Рец. № 59 сб.р. 2011	Салат из моркови с яблоками	70	0,74	0,11	5,96	27,9	0,04	2,99	-	1,75	16,79	31,2	21,3	0,74
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 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**				**461,64**								
	Обед													
Рец. № 103 сб.р. 2011	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	190/10	2,15	2,27	13,97	94,6	0,09	6,6	-	0,98	23,36	54,06	21,8	0,90
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. 2016	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
Рец. № 338 сб.р. 2011	Банан свежий	50	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	-	0,2	4,0	14,0	21,0	0,3
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:	**720**				**574,97**								
	ВСЕГО:	**1220**				**1036,61**								

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 175 сб.р. 2011	Каша вязкая молочная пшенка 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 белокочанной 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
ПР	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
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	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**								
	ВСЕГО:	**1220**				**1123,31**								

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			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
ПР	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**				**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	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
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
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:	**720**				**500,71**								
	ВСЕГО:	**1220**				**1006,95**								

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/,блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 173 сб.р. 2011	Каша овсяная с сахаром и маслом	180/10/10	7,55	11,9	43,3	311,0	0,16	0,87	49,8	0,86	136,3	213,6	64,4	1,6
Рец. № 45 сб.р. 2011	Салат из моркови с белокочанной капустой	80	1,05	2,6	5,17	48,32	0,016	13,7	-	1,84	19,97	22,6	12,08	0,37
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
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:	**500**				**466,08**								
	Обед													
Рец. № 88 сб.р. 2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	190/10	1,42	3,96	6,32	71,8	0,048	12,6	-	1,9	39,4	39,2	17,68	0,66
Рец. № 278/331 сб.р. 2011	Тефтели из свинины с соусом	60/30	10,5	12,1	91,9	193,9	0,16	1,17	13,9	0,45	24,9	68,2	14,3	4,2
Рец. № 312 сб.р. 2011	Пюре картофельное	150	305	4,8	20,43	137,3	0,13	18,2	-	0,15	36,98	86,6	4,2	0,008
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	Банан свежий	50	0,75	0,25	10,5	48	0,018	5,0	-	0,2	4,0	14,0	21,0	0,3
	ИТОГО:	**720**				**579,97**								
	ВСЕГО:	**1220**				**1046,05**								

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	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
ПР	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
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	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**								
	ВСЕГО:	**1220**				**1128,15**								

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			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. № 99сб.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. № 234/332сб.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**								
	ВСЕГО:	**1220**				**968,99**								

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 401 сб.р. 2011	Оладьи со сгущенным молоком	180/10	14,48	13,95	81,12	507,4	0,268	0,84	36,3	6,48	211,21	258,2	62,5	2,39
Рец. № 59 сб.р. 2011	Салат из моркови с яблоками	90	0,96	0,15	7,6	35,91	0,05	3,8	-	2,2	21,6	40,1	27,5	0,95
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 пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	**500**				**650,1**								
	Обед													
Рец. № 103 сб.р. 2011	Суп картофельный с макаронами со сметаной	190/10	2,2	2,3	14,0	94,6	0,09	6,6	-	1,0	23,36	54,1	21,8	0,9
Рец. № 261/333 сб.р. 2011	Печень тушеная с соусом	50/40	11,5	8,1	4,0	148,5	0,2	26,4	4987	0,9	24,8	205,1	15,1	4,3
Рец. № 171 сб.р. 2011	Греча отварная	150	8,31	8,9	37,4	262,5	0,18	-	37,5	-	24,7	197,0	131,7	4,4
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	Яблоко свежее	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,02	14,1	-	0,01	8,0	55	4,5	1,1
	ИТОГО:	**720**				**658,1**								
	ВСЕГО:	**1220**				**1308,2**								

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 175 сб.р. 2011	Каша вязкая молочная пшенка с рисом	180/10/10	5,52	10,2	39,5	272,7	0,1	0,87	49,8	0,4	121,5	142,5	33,8	0,76
Рец. № 46 сб.р. 2011	Салат из капусты белокочанной с яблоком	70	0,09	3,57	7,8	63,07	0,02	11,8	-	-	23,4	20,5	11,2	0,68
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 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**				**465,91**								
	Обед													
Рец. № 83 сб.р. 2011	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	190/10	1,4	3,9	8,7	83	0,04	8,5	-	1,9	39,8	43,7	20,9	1,0
Рец. № 262/333 сб.р. 2011	Сердце в соусе	50/40	11,7	8,3	2,6	136,8	0,2	1,3	23,0	-	24,8	163,2	21,0	3,8
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 с сахаром	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	Банан свежий	50	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	-	0,2	4,0	14,0	21,0	0,3
	ИТОГО:	**720**				**596,17**								
	ВСЕГО:	**1220**				**1062,08**								