

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Совета
Краснохолмское ГОРПО

А.О. Крылов

«*AK*» _____ *AK* _____ 2026 г.



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

Лебедева _____ М.Ю. Лебедева

«*AK*» _____ *AK* _____ 2026 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.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход продукции, г | Пищевые вещества, г/блюда | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины/мг/ блюда | | | | Минеральные вещества блюда / мг/ | | | |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------|------|-------|------|----------------------------------|--------|-------|------|
| | | | 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 |
| 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 | | | | | | | | |
| | 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 | 163,07 | 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 | | | | | | | | |

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход продукции, г | Пищевые вещества, г/блюда | Энергетическая ценность | Витамины/мг/ блюда | Минеральные вещества блюда / мг/ |
|-------------|--------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------------------|
|-------------|--------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------------------|

| | | | бел ки | жиры | углевод ы | ь (ккал) | 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 молоком сгущенным | 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

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход продукции, г | Пищевые вещества, г/блюда | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины/мг/ блюда | | | | Минеральные вещества блюда / мг/ | | | |
|---------------------------|---|--------------------|---------------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------|------|------|------|----------------------------------|--------|-------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | 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 | | | | | | | | |
| | 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 | | | | 1740,0 | | | | | | | | |

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

