

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
СЕРЯКОВА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА ИНН 700600753196

Томская обл., с. Каргасок, ул. Садовая, д.22, кв.6.
тел. 89833457265 Адрес электронной почты seryakovaln@mail.ru



Согласовано:

Директор МБОУ ДО «Каргасковский ДДТ»

Маслов В.Н.



ИП Серякова

Примерное меню на летний профильный лагерь с дневным пребыванием детей 2025г.

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
пон	День 1 Завтрак					
303	Каша молочная пшенная с маслом	220/10	9.14	14.43	41.39	333.3
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	40	1.98	0,25	12,08	58
15	Сыр (порциями)	60	3.48	4,24	0	54
	Итого	540	14.67	18.94	68.47	505.3
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4.22	13.23	141
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.37	5.16	44	255.96
243	Сосиска детская	100	11.2	18	0.96	225
331	Соус сметанный с томатом	25	0.5	1.5	2.1	24
389	Сок, нектар фруктовый	200	0.08	0	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	715	26.09	30.43	114.06	903.21
вт	День 2 Завтрак					
120	Суп молочный	250	3.4	3.82	16.5	114.2
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
02	Бутерброд джемом	50	2.6	4.6	29.3	169
338	Фрукты св.(яблоко, банан, мандарин)	200	0.62	062	15.19	73
	Итого	700	9.79	11.72	76.94	456.80
	Обед					
24	Салат из св огурцов и помидор	150	2.1	10.1	9.3	136
312	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.25	210.67
268	Биточки мясные	100	13.75	20.16	11.94	286.62
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	700	23.98	37.18	87.85	812.29
ср	День 3 Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	250/10	15.95	28.37	3.02	410.86
306	Горошек консервированный	50	0.86	0.82	1.74	17.76
348	Компот из кураги	200	0.78	0,05	27.6	115
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58

	Итого	540	19.7	29.49	44.44	601.62
	Обед					
108	Суп картофельный с клецками	250	3.92	4.44	19.23	146.4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.68	4.92	47.81	314.64
255/332	Курица в соусе с томатом	100	20,40	20,25	6,16	288,00
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	760	39,02	30,13	97,36	926,04
чет	День 4 Завтрак					
242	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/30	30.96	23.47	59.31	572
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
14	Масло сливочное	10	0.08	7.24	0.12	66
	Итого	500	33.09	30.98	86.51	756
	Обед					
76	Винегрет овощной	100	0.78	6.48	4.08	78
369	Жаркое по-домашнему (мясо говядина)	250	29.54	26.7	18.86	430.68
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб	40	3.95	0,5	24.16	117
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	790	38.97	37.84	79.87	817.28
пят	День 5 Завтрак					
173	Каша молочная рисовая	250/10	9.04	13.44	40.16	318
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/30	5.8	8.3	14.83	157
	Итого	510	18,01	24,42	70,94	575,6
	Обед					
96	Рассольник по-Ленинградски	250/10	1.58	4.48	10.7	113.3
288,00	Птица отварная	100,00	22,65	19,63	4,62	281,50
312	Рис отварной	150	4.37	5.16	44	255.96
348	Компот из с/фруктов	200	0.66	0.09	32.1	133
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	740	33.83	30.48	130.77	973.76
пон	День 6 Завтрак					
174	Каша «Дружба» молочная	250	8.39	12.21	41.39	367.4
386	Какао с молоком сгущенным	200	4.19	4,37	25,45	157,60
3	Бутерброд с сыром	55	6.38	9.13	16,3	173
	Итого	505	18.96	25.71	83.14	698
	Обед					
29	Салат из свежих овощей	150	2.1	10.1	9.3	136
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.37	5.16	44	255.96
294	Котлета из мяса птицы	100	12.44	13.87	14.69	234.38
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117

338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	840	26.65	32.93	123.29	916.94
вт	День 7 Завтрак					
174	Каша ячневая молочная	250	8.39	12.21	41.39	367.4
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
3	Бутерброд с сыром и маслом	60	5.8	8.3	14.83	157
	Итого	510	16.42	16.25	83.13	603
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4.22	13.23	141
309	Макароны отварные	150	6.79	0.8	38.28	187.2
268	Котлеты мясные	100	13.75	20.16	11.94	286.62
389	Сок , нектар фруктовый	200	0.08	0	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	740	28.96	25.68	113.91	836.82
ср	День 8 Завтрак					
120	Суп молочный	250	3.4	3.82	16.5	114.2
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
02	Бутерброд с джемом	20/30	2.6	4.6	29.3	169
338	Фрукты св.(яблоко, банан, мандарин)	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	700	11.77	11.97	89.02	514,8
	Обед					
23	Помидоры свежие в нарезке	100	1.0	10.2	3.5	109
312	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.25	210.67
294	Котлета из мяса говяд.	150	12.44	13.87	14.69	234.38
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	700	22.54	30.99	84.60	731.05
чет	День 9 Завтрак					
295	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	9.2	7.2	39	258
348	Компот из с/фруктов	200	0.66	0.09	32.1	133
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	630	15.53	10.56	113.37	608
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2.4	4.6	14.1	108
291	Плов из мяса птицы	250	22.5	11.12	45.62	426.25
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0,5	24.16	117

	Итого	760	32.93	19.76	121.22	769.85
пят	День 10 Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	250/10	15.95	28.37	3.02	410.86
306	Горошек консервированный	50	0.86	0.82	1.74	17.76
348	Компот из кураги	200	0.78	0,05	27.6	115
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого	540	19.7	29.49	44.44	601.62
	Обед					
24	Салат из св огурцов и помидор	150	2.1	10.1	9.3	136
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.68	4.92	47.81	314.64
288\331	Птица отварная	100/30	22.65	19.63	4.62	281.5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб	60	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	700	39.51	35.17	101.09	912.14
пон	День 11 Завтрак					
173	Каша молочная рисовая	250	9.04	13.44	40.16	318
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	5.8	8.3	14.83	157
	Итого	510	18,01	24,42	70,94	575,6
	Обед					
96	Рассольник по-Ленинградски	250/10	1.58	4.48	10.7	113.3
268,00	Тефтели из мяса говядина	100/20	11,00	16,13	9,55	229,30
312	Рис отварной	150	4.37	5.16	44	255.96
348	Компот из с/фруктов	200	0.66	0.09	32.1	133
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	780	21.56	26.36	120.51	848.56
вт	День 12 Завтрак					
242	Запеканка из творога со сгущ молоком	220/30	30.96	23.47	59.31	572
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
14	Масло сливочное	10	0.08	7.24	0.12	66
	Итого	500	33.09	30.98	86.51	756
	Обед					
76	Винегрет овощной	100	0.78	6.48	4.08	78
369	Жаркое по-домашнему (мясо говядина)	250	29.54	26.7	18.86	430.68
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб	40	3.95	0,5	24.16	117
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	790	38.97	37.84	79.87	817.28
чет	День 13 Завтрак					
174	Каша ячневая молочная	260	8.39	12.21	41.39	367.4
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	500	16.42	16.25	83.13	603
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4.22	13.23	141
309	Макароны отварные	150	6.79	0.8	38.28	187.2
268	Котлеты из птицы	100/20	13.75	20.16	11.94	286.62

389	Сок , нектар фруктовый	200	0.08	0	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	760	28.96	25.68	113.91	836.82
пят	День 14					
	Завтрак					
120	Суп молочный	250	3.4	3.82	16.5	114.2
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
02	Бутерброд джемом	50	2.6	4.6	29.3	169
338	Фрукты св.(яблоко, банан, мандарин)	200	0.62	062	15.19	73
	Итого	700	11.77	11.97	89.02	514,8
	Обед					
22	Огурцы свежие в нарезке	150	1.0	10.2	3.5	109
312	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.25	210.67
288\331	Птица отварная	100/20	22.65	19.63	4.62	281.5
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	730	31.75	36.75	74.53	778.17

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - принят 2011год

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
СЕРЯКОВА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА ИНН 700600753196
Томская обл., с. Каргасок, ул. Садовая, д.22, кв.б.
тел. 89833457265 Адрес электронной почты seryakovaln@mail.ru
Список поставщиков пищевых продуктов

п/п	Фамилия, имя, отчество	Должность	ИНН	ОГРН
1	Черевко Юлия Владимировна	Индивидуальный предприниматель	700601600107	304703027900020
2	Былин Денис Викторович	Индивидуальный предприниматель	700601251294	3117033400062
3	Сорокин Михаил Иванович	Индивидуальный предприниматель	702100011898	304701725700591
5	Ожогина Наталья Николаевна	Индивидуальный предприниматель	700600242586	318703100082231