

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
 СЕРЯКОВА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА ИНН 700600753196
 Томская обл., с. Каргасок, ул. Садовая, д.22, кв.6.
 тел. 89833457265 Адрес электронной почты seryakovain@mail.ru

Согласовано:

Директор МБОУ ДО «Каргасокский ДДТ»

_____ Маслов В.Н.



ИП Серякова Л.Н.

Примерное меню на летний лагерь с дневным пребыванием детей /2026г. (7-12 лет)

| № рецепту ры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | День 1 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 303 | Каша молочная пшенная с маслом | 200 | 9.14 | 14.43 | 41.39 | 333.3 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 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 | 500 | 14.67 | 18.94 | 68.47 | 505.3 |
| | Обед | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,39 | 4.22 | 13.23 | 141 |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.37 | 5.16 | 44 | 255.96 |
| 243 | Сосиска детская | 120 | 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 | 785 | 26.09 | 30.43 | 114.06 | 903.21 |
| | День 2 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 120 | Суп молочный | 200 | 3.4 | 3.82 | 16.5 | 114.2 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.6 |
| 02 | Бутерброд джемом | 60 | 2.6 | 4.6 | 29.3 | 169 |
| 338 | Фрукты св.(яблоко, банан, мандарин) | 100 | 0.62 | 062 | 15.19 | 73 |
| | Итого | 560 | 9.79 | 11.72 | 76.94 | 456.80 |
| | Обед | | | | | |
| 24 | Салат из св огурцов и помидор | 100 | 2.1 | 10.1 | 9.3 | 136 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.25 | 210.67 |
| 268 | Биточки мясные | 120 | 13.75 | 20.16 | 11.94 | 286.62 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3.95 | 0,5 | 24.16 | 117 |
| | Итого | 660 | 23.98 | 37.18 | 87.85 | 812.29 |
| | День 3 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный с маслом | 250 | 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 | 530 | 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 | 180 | 10.68 | 4.92 | 47.81 | 314.64 |
| 255/332 | Курица в соусе с томатом | 120 | 20,40 | 20,25 | 6,16 | 288,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.95 | 0,5 | 24.16 | 117 |
| | Итого | 790 | 39,02 | 30,13 | 97,36 | 926,04 |
| | День 4 Завтрак | | | | | |
| 242 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 250 | 30.96 | 23.47 | 59.31 | 572 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 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 | 100 | 0.62 | 0.62 | 15.19 | 73 |
| | Итого | 690 | 38.97 | 37.84 | 79.87 | 817.28 |
| | День 5 Завтрак | | | | | |
| 173 | Каша молочная рисовая | 200 | 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 | 60 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 |
| | Итого | 460 | 18,01 | 24,42 | 70,94 | 575,6 |
| | Обед | | | | | |
| 96 | Рассольник по-Ленинградски | 250 | 1.58 | 4.48 | 10.7 | 113.3 |
| 288,00 | Птица отварная | 120 | 22,65 | 19,63 | 4,62 | 281,50 |
| 312 | Рис отварной | 180 | 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 | 100 | 0.62 | 0.62 | 15.19 | 73 |
| | Итого | 890 | 33.83 | 30.48 | 130.77 | 973.76 |
| | День 6 Завтрак | | | | | |
| 174 | Каша «Дружба» молочная | 200 | 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 | 60 | 6.38 | 9.13 | 16,3 | 173 |
| | Итого | 460 | 18.96 | 25.71 | 83.14 | 698 |
| | Обед | | | | | |
| 29 | Салат из свежих овощей | 100 | 2.1 | 10.1 | 9.3 | 136 |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 4.37 | 5.16 | 44 | 255.96 |
| 294 | Котлета из мяса птицы | 120 | 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 | 100 | 0.62 | 0.62 | 15.19 | 73 |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Итого | 760 | 26.65 | 32.93 | 123.29 | 916.94 |
| | День 7 Завтрак | | | | | |
| 174 | Каша ячневая молочная | 200 | 8.39 | 12.21 | 41.39 | 367.4 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 60 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 |
| | Итого | 460 | 16.42 | 16.25 | 83.13 | 603 |
| | Обед | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,39 | 4.22 | 13.23 | 141 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 6.79 | 0.8 | 38.28 | 187.2 |
| 268 | Котлеты мясные | 120 | 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 | 790 | 28.96 | 25.68 | 113.91 | 836.82 |
| | 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 | 60 | 2.6 | 4.6 | 29.3 | 169 |
| 338 | Фрукты св.(яблоко, банан, мандарин) | 100 | 0.62 | 0.62 | 15.19 | 73 |
| | Итого | 610 | 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. | 120 | 12.44 | 13.87 | 14.69 | 234.38 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.95 | 0,5 | 24.16 | 117 |
| | Итого | 660 | 22.54 | 30.99 | 84.60 | 731.05 |
| | 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 | 40 | 1.98 | 0,25 | 12,08 | 58 |
| 338 | Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 0.62 | 0.62 | 15.19 | 73 |
| | Итого | 540 | 15.53 | 10.56 | 113.37 | 608 |
| | Обед | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 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 | 40 | 3.95 | 0,5 | 24.16 | 117 |
| | Итого | 740 | 32.93 | 19.76 | 121.22 | 769.85 |
| | День 10 | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный с маслом | 200 | 15.95 | 28.37 | 3.02 | 410.86 |
| 306 | Горошек консервированный | 70 | 0.86 | 0.82 | 1.74 | 17.76 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0.78 | 0,05 | 27.6 | 115 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 1.98 | 0,25 | 12,08 | 58 |
| | Итого | 510 | 19.7 | 29.49 | 44.44 | 601.62 |
| | Обед | | | | | |
| 24 | Салат из св огурцов и помидор | 100 | 2.1 | 10.1 | 9.3 | 136 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10.68 | 4.92 | 47.81 | 314.64 |
| 288\331 | Птица отварная | 120 | 22.65 | 19.63 | 4.62 | 281.5 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3.95 | 0,5 | 24.16 | 117 |
| | Итого | 660 | 39.51 | 35.17 | 101.09 | 912.14 |
| | День 11 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 173 | Каша молочная рисовая | 200 | 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 | 60 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 |
| | Итого | 460 | 18,01 | 24,42 | 70,94 | 575,6 |
| | Обед | | | | | |
| 96 | Рассольник по-Ленинградски | 250 | 1.58 | 4.48 | 10.7 | 113.3 |
| 268,00 | Тефтели из мяса говядина | 120 | 11,00 | 16,13 | 9,55 | 229,30 |
| 312 | Рис отварной | 180 | 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 |
| | Итого | 790 | 21.56 | 26.36 | 120.51 | 848.56 |
| | День 12 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 242 | Запеканка из творога со сгущ молоком | 250 | 30.96 | 23.47 | 59.31 | 572 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 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) | 300 | 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 | 100 | 0.62 | 0.62 | 15.19 | 73 |
| | Итого | 740 | 38.97 | 37.84 | 79.87 | 817.28 |
| | День 13 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 174 | Каша ячневая молочная | 200 | 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 | 440 | 16.42 | 16.25 | 83.13 | 603 |
| | Обед | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,39 | 4.22 | 13.23 | 141 |
| 309 | Макаронны отварные | 180 | 6.79 | 0.8 | 38.28 | 187.2 |
| 268 | Котлеты из птицы | 120 | 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 | 790 | 28.96 | 25.68 | 113.91 | 836.82 |
| | 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 | 60 | 2.6 | 4.6 | 29.3 | 169 |
| 338 | Фрукты св.(яблоко, банан, мандарин) | 100 | 0.62 | 0.62 | 15.19 | 73 |
| | Итого | 610 | 11.77 | 11.97 | 89.02 | 514,8 |
| | Обед | | | | | |
| 22 | Огурцы свежие в нарезке | 100 | 1.0 | 10.2 | 3.5 | 109 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.25 | 210.67 |
| 288\331 | Птица отварная | 120 | 22.65 | 19.63 | 4.62 | 281.5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.95 | 0,5 | 24.16 | 117 |
| | Итого | 660 | 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 2011 год