

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 «Каргасокский ДДТ»

_____ Маслов В.Н.

_____ ИП Серякова Л.Н.

Примерное меню на летний лагерь с дневным пребыванием детей 2026г. (12лет и старше)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	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	250	4,39	4.22	13.23	141
242	Каша перловая рассыпчатая	120	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	735	26.09	30.43	114.06	903.21
	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)	100	0.62	062	15.19	73
	Итого	600	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	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	710	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	150	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	740	38.97	37.84	79.87	817.28
	День 5 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	60	5.8	8.3	14.83	157
	Итого	510	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	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	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	810	26.65	32.93	123.29	916.94

	День 7 Завтрак					
174	Каша ячневая молочная	250	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	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	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	150	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	710	22.54	30.99	84.60	731.05
	День 9 Завтрак					
295	Макаронные изделия, запеченные с сыром	230	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	570	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	300	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	790	32.93	19.76	121.22	769.85
	День 10 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	40	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	180	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	690	39.51	35.17	101.09	912.14
	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	60	5.8	8.3	14.83	157
	Итого	510	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	150	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	790	38.97	37.84	79.87	817.28
	День 13					
	Завтрак					
174	Каша ячневая молочная	250	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	490	16.42	16.25	83.13	603
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4.22	13.23	141
309	Макароньы 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	062	15.19	73
	Итого	610	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	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	710	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