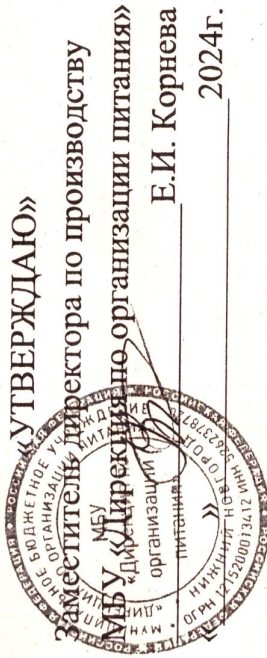


«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»



Примерное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для весенних городских оздоровительных лагерей на 2024 год для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района № 51, 75, 176, гимназия №50
- Ленинского района № 60, 91, 100, 101, 106, 120, 123, 182, лицей №180
- Нижегородского района № 3, 14, 22, 35, 103, гимназия №13
- Советского района № 18, 44, 151, лицей №28
- Приокского района №11, 32, 48, 88, 89, 132, 134, 140, 152, 154, гимназия 17
- Московского района №178
- Автозаводского района № 12, 59, 105, 111, 124, 127, 171, 179, лицей «165

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда   | Выход порции (г) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) |     |     |      |                | Витамины (мг) |     |     |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|------------------|------------------|------|----------|--------------------------------|--------------------|-----|-----|------|----------------|---------------|-----|-----|--|--|--|--|--|
|                                     |  |                  | белки            | жиры | углеводы |                                | Ca                 | Mg  | P   | Fe   | B <sub>1</sub> | C             | A   |     |  |  |  |  |  |
|                                     |  |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |               |     |     |  |  |  |  |  |
|                                     | Понедельник  |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |               |     |     |  |  |  |  |  |
|                                     | Завтрак  |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |               |     |     |  |  |  |  |  |
| 10/2004                             | Бутерброд горячий с сыром  | 45               | 7,2              | 11,0 | 11,5     | 173                            | 249                | 13  | 145 | 0,4  | 0,2            | 0,0           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 182                                 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом                                | 200/5            | 5,3              | 7,0  | 30,0     | 205                            | 151                | 30  | 149 | 0,4  | 0,0            | 1,6           | 0,2 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 338                                 | Фрукты свежие  | 200              | 0,8              | 0,6  | 20,6     | 92                             | 91                 | 24  | 32  | 4,6  | 0,0            | 10,0          | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 376                                 | Чай с сахаром  | 200              | 0,2              | 0,1  | 10,1     | 41                             | 5                  | 4   | 8   | 0,9  | 0,0            | 0,1           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25               | 2,0              | 0,5  | 14,3     | 70                             | 10                 | 0   | 0   | 0,5  | 0,1            | 0,0           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  | 675              | 15,5             | 19,2 | 86,5     | 581                            | 506                | 71  | 334 | 6,8  | 0,3            | 11,7          | 0,2 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | Обед   |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |               |     |     |  |  |  |  |  |
| 96                                  | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/255           | 5,5              | 4,7  | 16,6     | 127                            | 19                 | 26  | 99  | 1,2  | 0,1            | 7,1           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| ТТК 55                              | Рагу из говядины   | 200              | 11,3             | 10,8 | 16,9     | 211                            | 21                 | 36  | 73  | 2,0  | 0,2            | 41,0          | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | Вафли  | 30               | 1,1              | 9,4  | 17,3     | 158                            | 0                  | 0   | 0   | 0,0  | 0,0            | 0,0           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 388                                 | Напиток из плодов шиповника  | 200              | 0,7              | 0,3  | 24,6     | 104                            | 10                 | 3   | 3   | 0,7  | 0,0            | 20,0          | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25            | 3,8              | 0,8  | 25,1     | 123                            | 28                 | 0   | 0   | 1,5  | 0,2            | 0,0           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  | 745              | 22,4             | 26,0 | 100,5    | 723                            | 78                 | 65  | 175 | 5,3  | 0,5            | 68,1          | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | <b>Итого:</b>  |                  | 37,9             | 45,2 | 187,0    | 1304                           | 584                | 136 | 509 | 12,1 | 0,7            | 79,8          | 0,2 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | Вторник  |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |               |     |     |  |  |  |  |  |
|                                     | Завтрак  |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |               |     |     |  |  |  |  |  |
| 14                                  | Масло шоколадное   | 15               | 0,2              | 9,3  | 3,3      | 98                             | 0                  | 0   | 0   | 0,0  | 0,0            | 0,0           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 223                                 | Запеканка из творога со стущённым молоком                            | 150/30           | 25,7             | 20,1 | 38,2     | 437                            | 306                | 41  | 373 | 1,0  | 0,1            | 0,5           | 0,1 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 338                                 | Фрукты свежие  | 130              | 0,5              | 0,5  | 12,7     | 58                             | 21                 | 12  | 14  | 2,9  | 0,0            | 13,0          | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| ТТК 245                             | Кофейный напиток витаминизированный                                  | 200              | 2,3              | 1,4  | 22,0     | 110                            | 60                 | 7   | 45  | 0,1  | 0,0            | 0,7           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 25               | 2,0              | 0,5  | 14,3     | 70                             | 10                 | 0   | 0   | 0,5  | 0,1            | 0,0           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  | 550              | 30,7             | 31,8 | 90,5     | 773                            | 397                | 60  | 432 | 4,5  | 0,2            | 14,2          | 0,1 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | Обед   |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |               |     |     |  |  |  |  |  |
| 102                                 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                           | 10/250           | 8,8              | 4,1  | 14,5     | 127                            | 24                 | 33  | 107 | 2,1  | 0,2            | 5,0           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 260                                 | Гуляш из говядины  | 100              | 10,7             | 10,5 | 2,4      | 146                            | 16                 | 18  | 23  | 1,2  | 0,1            | 0,5           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 302                                 | Каша гречневая рассыпчатая   | 150              | 8,5              | 7,3  | 36,6     | 246                            | 15                 | 133 | 201 | 4,5  | 0,2            | 0,0           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 348                                 | Компот из кураги   | 200              | 1,0              | 0,0  | 13,2     | 86                             | 33                 | 21  | 29  | 0,7  | 0,0            | 0,9           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25            | 3,8              | 0,8  | 25,1     | 123                            | 28                 | 0   | 0   | 1,5  | 0,2            | 0,0           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  | 760              | 32,8             | 22,7 | 91,8     | 728                            | 116                | 205 | 360 | 10,0 | 0,7            | 6,4           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | <b>Итого:</b>  |                  | 63,5             | 54,5 | 182,3    | 1501                           | 513                | 265 | 792 | 14,5 | 0,9            | 20,5          | 0,1 | 0,0 |  |  |  |  |  |
|                                     | Среда  |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |               |     |     |  |  |  |  |  |
|                                     | Завтрак  |                  |                  |      |          |                                |                    |     |     |      |                |               |     |     |  |  |  |  |  |
| 14                                  | Масло сливочное  | 10               | 0,1              | 7,3  | 0,1      | 66                             | 2                  | 0   | 3   | 0,0  | 0,0            | 0,0           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 15                                  | Сыр порционно  | 15               | 3,5              | 4,4  | 0,0      | 53                             | 150                | 8   | 90  | 0,2  | 0,0            | 0,1           | 0,1 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| ТТК 51                              | Биточки "Школьные"   | 100              | 16,5             | 17,1 | 9,3      | 257                            | 32                 | 16  | 107 | 1,2  | 0,2            | 0,2           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 312                                 | Пюре картофельное  | 150              | 3,1              | 5,2  | 12,1     | 108                            | 38                 | 28  | 82  | 1,0  | 0,1            | 5,1           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |
| 376                                 | Чай с сахаром  | 200              | 0,2              | 0,1  | 10,1     | 41                             | 5                  | 4   | 8   | 0,9  | 0,0            | 0,1           | 0,0 | 0,0 |  |  |  |  |  |

|          |  |        |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
|----------|--|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
|          | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25     | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,5  | 0,1 | 0,0  | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>  | 500    | 25,4 | 34,6 | 45,9  | 595  | 237 | 56  | 290 | 3,8  | 0,4 | 5,5  | 0,1 |
|          | Обед   |        |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
| 82       | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью     | 10/255 | 4,2  | 4,5  | 9,2   | 94   | 33  | 23  | 73  | 1,2  | 0,1 | 9,2  | 0,0 |
| ТТК 242  | Филе куриное панированное  | 100    | 24,0 | 16,7 | 12,4  | 296  | 17  | 89  | 173 | 2,1  | 0,1 | 1,7  | 0,1 |
| 309      | Вермишель отварная   | 150    | 5,4  | 4,9  | 27,9  | 178  | 6   | 8   | 35  | 0,8  | 0,1 | 0,0  | 0,0 |
| 342      | Компот из яблок  | 200    | 0,2  | 0,2  | 13,9  | 58   | 7   | 4   | 4   | 0,9  | 0,0 | 0,0  | 0,0 |
|          | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25  | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 28  | 0   | 0   | 1,5  | 0,2 | 0,0  | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>  | 765    | 37,6 | 27,1 | 88,5  | 749  | 91  | 124 | 285 | 6,5  | 0,4 | 10,9 | 0,1 |
|          | <i>Итого:</i>  |        | 63,0 | 61,7 | 134,4 | 1344 | 328 | 180 | 575 | 10,2 | 0,8 | 16,4 | 0,2 |
|          | Четверг  |        |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
|          | Завтрак  |        |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
| 14       | Масло шоколадное   | 15     | 0,2  | 9,3  | 3,3   | 98   | 0   | 0   | 0   | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 |
| ТТК 147  | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом                             | 200/5  | 6,2  | 8,5  | 31,6  | 228  | 170 | 36  | 170 | 0,6  | 0,1 | 1,8  | 0,1 |
|          | Йогурт "Эгоша"   | 100    | 3,6  | 2,8  | 11,3  | 85   | 0   | 0   | 0   | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,7 |
| 382      | Какао с молоком  | 200    | 3,9  | 3,1  | 21,1  | 128  | 126 | 31  | 116 | 1,0  | 0,0 | 1,3  | 0,0 |
|          | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25     | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,5  | 0,1 | 0,0  | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>  | 545    | 15,9 | 24,2 | 81,6  | 609  | 306 | 67  | 286 | 2,2  | 0,2 | 3,1  | 0,8 |
|          | Обед   |        |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
| ТТК 370  | Суп сырный с грибами, зеленью                                      | 250/15 | 6,1  | 6,3  | 22,8  | 173  | 120 | 16  | 91  | 1,0  | 0,2 | 10,1 | 0,0 |
| 259      | Жаркое по-домашнему  | 200    | 13,3 | 9,4  | 19,2  | 215  | 18  | 33  | 83  | 1,3  | 0,1 | 8,4  | 0,0 |
| 306      | Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)                      | 30     | 0,9  | 0,1  | 2,0   | 12   | 6   | 6   | 19  | 0,2  | 0,0 | 3,0  | 0,0 |
| 338      | Фрукты свежие  | 130    | 0,5  | 0,5  | 12,7  | 58   | 21  | 12  | 14  | 2,9  | 0,0 | 13,0 | 0,0 |
| 348      | Компот из кураги   | 200    | 1,0  | 0,0  | 13,2  | 86   | 33  | 21  | 29  | 0,7  | 0,0 | 0,9  | 0,0 |
|          | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25  | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 28  | 0   | 0   | 1,5  | 0,2 | 0,0  | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>  | 875    | 25,6 | 17,1 | 95,0  | 667  | 226 | 88  | 236 | 7,6  | 0,6 | 35,4 | 0,0 |
|          | <i>Итого:</i>  |        | 41,5 | 41,3 | 176,6 | 1276 | 532 | 155 | 522 | 9,7  | 0,8 | 38,5 | 0,8 |
|          | Пятница  |        |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
|          | Завтрак  |        |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
| 14       | Масло сливочное  | 10     | 0,1  | 7,3  | 0,1   | 66   | 2   | 0   | 3   | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 |
| 15       | Сыр порционно  | 15     | 3,5  | 4,4  | 0,0   | 53   | 150 | 8   | 90  | 0,2  | 0,0 | 0,1  | 0,1 |
| ТТК 499  | Котлета куриная  | 90     | 11,9 | 8,1  | 7,9   | 152  | 169 | 39  | 102 | 0,8  | 0,1 | 0,3  | 0,0 |
| 304      | Рис отварной   | 150    | 3,7  | 6,3  | 28,5  | 185  | 1   | 19  | 62  | 0,5  | 0,0 | 0,0  | 0,0 |
| 377      | Чай с лимоном  | 200/10 | 0,3  | 0,1  | 10,4  | 43   | 9   | 6   | 10  | 0,9  | 0,0 | 4,1  | 0,0 |
|          | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25     | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,5  | 0,1 | 0,0  | 0,0 |
|          | <b>Всего:</b>  | 500    | 21,5 | 26,7 | 61,2  | 569  | 341 | 72  | 267 | 2,9  | 0,2 | 4,5  | 0,1 |
|          | Обед   |        |      |      |       |      |     |     |     |      |     |      |     |
| 88       | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью                  | 10/250 | 4,0  | 3,9  | 6,9   | 78   | 28  | 14  | 66  | 0,9  | 0,1 | 17,4 | 0,0 |
| 285      | Макаронник с мясом   | 200    | 21,0 | 17,1 | 39,6  | 397  | 19  | 21  | 122 | 1,8  | 0,2 | 0,0  | 0,0 |
| 101/2004 | Икра кабачковая (доп.гарнир)                                       | 35     | 0,4  | 1,6  | 2,7   | 27   | 11  | 5   | 11  | 0,3  | 0,0 | 3,4  | 0,0 |
| 338      | Фрукты свежие  | 130    | 0,5  | 0,5  | 12,7  | 58   | 21  | 12  | 14  | 2,9  | 0,0 | 13,0 | 0,0 |
| ТТК 206  | Компот из ягод   | 200    | 0,2  | 0,1  | 12,0  | 49   | 11  | 8   | 9   | 0,2  | 0,0 | 4,5  | 0,0 |

|  |       |       |       |       |      |      |     |      |      |     |       |     |
|--|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|------|-----|-------|-----|
| Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8   | 0,8   | 25,1  | 123  | 28   | 0   | 0    | 1,5  | 0,2 | 0,0   | 0,0 |
| <b>Всего:</b>  | 875   | 29,9  | 24,0  | 99,0  | 732  | 118  | 60  | 222  | 7,6  | 0,4 | 38,3  | 0,0 |
| <i>Итого:</i>  |       | 51,4  | 50,7  | 160,2 | 1301 | 459  | 132 | 489  | 10,4 | 0,6 | 42,7  | 0,1 |
| <b>Итого по меню:</b>  |       | 257,3 | 253,4 | 840,5 | 6726 | 2416 | 868 | 2887 | 57,0 | 3,8 | 198,0 | 1,4 |
| среднее за день  |       | 51,5  | 50,7  | 168,1 | 1345 | 483  | 174 | 577  | 11,4 | 0,8 | 39,6  | 0,3 |

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова