



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Организация

Е.И. Корнева

«14» июня 2024г.

Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2024 года для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, 185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21, 64, 64ф, 66, 67, 69, 70, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 149, 172, 178, лицей №87

Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 141, 183, лицей №82

Нижегородского района №3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №40ф, лицей 40, гимназия №13ф, гимназия 13, гимназия 1

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 173, 151, гимназия № 25, гимназия №53, лицей №28ф

Приокского района № 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 154, 174, гимназия №17

Автозаводского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190, лицей №165, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	Первая неделя													
	Понедельник													
	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	
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1	
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,7	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	
	Батон витаминный с микроуrтриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		23,4	29,5	39,4	516	294	33	348	4,2	0,2	3,8	0,9	
	Обед													
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0	
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	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	
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 пшеничный с микроуrтриентами/Батон витаминный с микроуrтриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		25,0	22,1	104,2	758	122	200	340	11,6	0,5	19,7	0,0	
	Итого:		48,4	51,6	143,6	1274	416	233	688	15,8	0,7	23,4	0,9	
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,9	0,1	0,5	0,1	
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	
	Батон витаминный с микроуrтриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		36,7	24,3	84,5	705	369	58	408	4,4	0,2	14,1	0,1	
	Обед													
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	255	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	1,6	0,1	11,3	0,0	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0	
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1	
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 пшеничный с микроуrтриентами/Батон витаминный с микроуrтриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		25,0	22,5	70,5	586	125	86	243	5,1	0,5	21,9	0,1	
	Итого:		61,7	46,8	155,0	1291	494	144	651	9,5	0,7	36,0	0,2	

		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				
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0						
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	0,5	0,0	1,5	9	15	9	27	0,4	0,0	6,5	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						
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0						
	Всего:		12,3	24,1	44,2	442	119	47	167	3,8	0,1	14,3	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						
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0						
309	Вареники с творогом	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0						
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,0	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,2	0,0						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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						
	Хлеб пшеничный 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						
	Итого:		33,5	21,9	116,6	798	105	75	224	9,3	0,8	49,2	0,0						
			45,8	46,0	160,8	1240	224	122	391	13,1	0,9	63,5	0,1						
		Четверг																	
		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						
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						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0						
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						
	Всего:		19,8	23,6	91,2	657	576	92	445	5,5	0,4	16,1	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						
ТТК 242	Филе куриное панрованное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1						
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1						
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	0,5	0,0	1,5	9	15	9	27	0,4	0,0	6,5	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 пшеничный 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						
	Всего:		36,4	26,6	71,2	700	159	161	377	6,5	0,5	31,5	0,1						
	Итого:		56,2	50,2	162,4	1357	735	253	822	12,0	0,9	47,6	0,2						
		Пятница																	
		Завтрак																	
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0						

ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,9	20,1	60,7	507	35	41	108	3,5	0,4	15,1	0,1
	Обед												
177/2004	Буллон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	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 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
	Всего:		25,6	13,4	89,4	580	74	80	247	4,3	0,4	11,9	0,0
	Итого:		46,5	33,5	150,1	1087	109	121	355	7,8	0,8	27,0	0,1
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	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 порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
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
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		15,6	22,9	86,1	614	530	93	390	6,7	0,2	13,0	0,3
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	5,0	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
	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
	Всего:		19,2	18,3	79,7	562	103	74	267	5,7	0,4	92,4	0,0
	Итого:		34,8	41,2	165,8	1176	633	167	657	12,4	0,6	105,4	0,3
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога с вареньем	150/25	23,6	17,7	37,5	404	222	33	311	1,0	0,1	0,4	0,1
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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
	Батон витаминный с микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		28,5	27,4	86,6	708	315	52	373	4,5	0,2	14,1	0,1
	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
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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 микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,1	19,4	85,6	661	115	90	210	6,7	0,6	21,5	0,0
	Итого:		54,6	46,8	172,2	1369	430	142	583	11,2	0,8	35,5	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,4	0,0	2,3	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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
	Батон витаминный с микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		13,7	24,0	73,4	564	35	46	108	3,3	0,1	17,4	0,0
	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
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,8	27,1	68,1	628	139	67	271	5,7	0,6	49,8	0,1
	Итого:		41,5	51,1	141,5	1192	174	113	379	8,9	0,7	67,2	0,1
	Четверг												
	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
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
	Йогурт	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 микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,1	25,0	86,5	663	540	82	431	2,7	0,4	2,9	0,8

