



Для «СОПАСОВАНО»

Директор МБУ - И.И. Трунова



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2024г.

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», 161

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюд | Выход порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) | | | | Витамины (мг) | | |
|-------------------------------------|--|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|------------|------------|-------------|----------------|-------------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | В ₁ | С | А |
| 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 |
| 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 |
| 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: | 675 | 15,5 | 19,2 | 86,5 | 581 | 506 | 71 | 334 | 6,8 | 0,3 | 11,7 | 0,2 |
| 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 |
| ТТК 55 | Рагу из говядины | 200 | 11,3 | 10,8 | 16,9 | 211 | 21 | 36 | 73 | 2,0 | 0,2 | 41,0 | 0,0 |
| | Вафли | 30 | 1,1 | 9,4 | 17,3 | 158 | 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 |
| | 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: | 745 | 22,4 | 26,0 | 100,5 | 723 | 78 | 65 | 175 | 5,3 | 0,5 | 68,1 | 0,0 |
| | Итого: | | 37,9 | 45,2 | 187,0 | 1304 | 584 | 136 | 509 | 12,1 | 0,7 | 79,8 | 0,2 |
| 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 | 150/30 | 25,7 | 20,1 | 38,2 | 437 | 306 | 41 | 373 | 1,0 | 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 микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 550 | 30,7 | 31,8 | 90,5 | 773 | 397 | 60 | 432 | 4,5 | 0,2 | 14,2 | 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 | 10,7 | 10,5 | 2,4 | 146 | 16 | 18 | 23 | 1,2 | 0,1 | 0,5 | 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 |
| 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 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: | 760 | 32,8 | 22,7 | 91,8 | 728 | 116 | 205 | 360 | 10,0 | 0,7 | 6,4 | 0,0 |
| | Итого: | | 63,5 | 54,5 | 182,3 | 1501 | 513 | 265 | 792 | 14,5 | 0,9 | 20,5 | 0,1 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| 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: | 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 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: | 765 | 37,6 | 27,1 | 88,5 | 749 | 91 | 124 | 285 | 6,5 | 0,4 | 10,9 | 0,1 |
| | Итого: | | 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 микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 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 гречками, 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 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: | 875 | 25,6 | 17,1 | 95,0 | 667 | 226 | 88 | 236 | 7,6 | 0,6 | 35,4 | 0,0 |
| | Итого: | | 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 порционнно | 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 микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 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 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: | 875 | 29,9 | 24,0 | 99,0 | 732 | 118 | 60 | 222 | 7,6 | 0,4 | 38,3 | 0,0 |
| | Итого: | | 51,4 | 50,7 | 160,2 | 1301 | 459 | 132 | 489 | 10,4 | 0,6 | 42,7 | 0,1 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого по меню: | | 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