



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

*[Signature]*  
Е.И. Корнева

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 12 до 17 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

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	B <sub>1</sub>	C	A
<b>Первая неделя</b>													
<b>Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,6</b>	<b>29,9</b>	<b>40,6</b>	<b>530</b>	<b>185</b>	<b>32</b>	<b>341</b>	<b>4,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>													
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	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>26,7</b>	<b>23,6</b>	<b>111,7</b>	<b>808</b>	<b>125</b>	<b>228</b>	<b>381</b>	<b>12,6</b>	<b>0,6</b>	<b>19,7</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,3</b>	<b>53,5</b>	<b>152,3</b>	<b>1338</b>	<b>310</b>	<b>260</b>	<b>722</b>	<b>17,4</b>	<b>0,8</b>	<b>23,6</b>	<b>0,8</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	351	49	492	1,3	0,1	1,2	0,1
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
	<b>Всего:</b>		<b>37,2</b>	<b>32,9</b>	<b>79,2</b>	<b>762</b>	<b>421</b>	<b>56</b>	<b>537</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>													
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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>25,7</b>	<b>23,6</b>	<b>72,9</b>	<b>608</b>	<b>133</b>	<b>91</b>	<b>260</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,9</b>	<b>56,5</b>	<b>152,1</b>	<b>1370</b>	<b>554</b>	<b>147</b>	<b>797</b>	<b>7,2</b>	<b>0,6</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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	6,0	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,3</b>	<b>24,1</b>	<b>44,2</b>	<b>442</b>	<b>119</b>	<b>47</b>	<b>167</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>14,3</b>	<b>0,0</b>
	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	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	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 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
			<b>34,6</b>	<b>22,7</b>	<b>122,2</b>	<b>832</b>	<b>107</b>	<b>76</b>	<b>231</b>	<b>9,5</b>	<b>0,8</b>	<b>49,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,9</b>	<b>46,8</b>	<b>166,4</b>	<b>1274</b>	<b>226</b>	<b>123</b>	<b>398</b>	<b>13,3</b>	<b>0,9</b>	<b>63,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Четверг</b>												
	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>19,8</b>	<b>23,6</b>	<b>91,2</b>	<b>657</b>	<b>576</b>	<b>92</b>	<b>445</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>16,1</b>	<b>0,1</b>
	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 панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>37,1</b>	<b>27,7</b>	<b>73,6</b>	<b>722</b>	<b>167</b>	<b>166</b>	<b>394</b>	<b>6,7</b>	<b>0,4</b>	<b>26,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,9</b>	<b>51,3</b>	<b>164,8</b>	<b>1379</b>	<b>743</b>	<b>258</b>	<b>839</b>	<b>12,2</b>	<b>0,8</b>	<b>42,8</b>	<b>0,2</b>
	<b>Пятница</b>												
	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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	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







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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>26,8</b>	<b>20,2</b>	<b>90,0</b>	<b>688</b>	<b>113</b>	<b>85</b>	<b>209</b>	<b>6,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>63,9</b>	<b>53,6</b>	<b>179,0</b>	<b>1492</b>	<b>505</b>	<b>141</b>	<b>697</b>	<b>8,5</b>	<b>0,8</b>	<b>15,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>13,7</b>	<b>24,0</b>	<b>73,4</b>	<b>564</b>	<b>35</b>	<b>46</b>	<b>108</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>17,4</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>28,5</b>	<b>28,2</b>	<b>70,5</b>	<b>650</b>	<b>147</b>	<b>72</b>	<b>288</b>	<b>5,8</b>	<b>0,4</b>	<b>45,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>42,2</b>	<b>52,2</b>	<b>143,9</b>	<b>1214</b>	<b>182</b>	<b>118</b>	<b>396</b>	<b>9,1</b>	<b>0,5</b>	<b>62,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>23,1</b>	<b>25,0</b>	<b>86,5</b>	<b>663</b>	<b>540</b>	<b>82</b>	<b>431</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>												
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
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>32,0</b>	<b>23,1</b>	<b>107,9</b>	<b>795</b>	<b>125</b>	<b>84</b>	<b>274</b>	<b>8,1</b>	<b>0,5</b>	<b>46,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,1</b>	<b>48,1</b>	<b>194,4</b>	<b>1458</b>	<b>665</b>	<b>166</b>	<b>705</b>	<b>10,9</b>	<b>0,9</b>	<b>48,9</b>	<b>0,8</b>
<b>Пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>14,4</b>	<b>26,5</b>	<b>57,8</b>	<b>527</b>	<b>75</b>	<b>51</b>	<b>155</b>	<b>3,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>													
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	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
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	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
	<b>Всего:</b>		<b>39,3</b>	<b>39,4</b>	<b>124,0</b>	<b>1008</b>	<b>208</b>	<b>137</b>	<b>381</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>	<b>7,4</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,7</b>	<b>65,9</b>	<b>181,8</b>	<b>1535</b>	<b>283</b>	<b>188</b>	<b>536</b>	<b>9,2</b>	<b>0,6</b>	<b>12,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>515,3</b>	<b>503,4</b>	<b>1656,2</b>	<b>13357</b>	<b>4213</b>	<b>1690</b>	<b>6109</b>	<b>108,0</b>	<b>7,1</b>	<b>420,2</b>	<b>2,9</b>
	среднее за день		<b>51,5</b>	<b>50,3</b>	<b>165,6</b>	<b>1336</b>	<b>421</b>	<b>169</b>	<b>611</b>	<b>10,8</b>	<b>0,7</b>	<b>42,0</b>	<b>0,3</b>

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