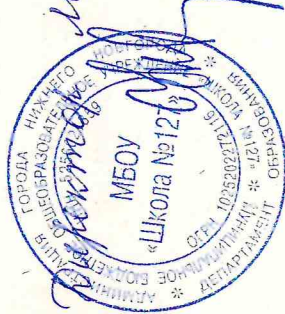


«СОГЛАСОВАНО»



МБОУ. Школа №124
н.в. Крыкова

«УТВЕРЖДАЮ»



«Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
2025г.

Примерное 5-ти дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для весенних городских оздоровительных лагерей с 24 по 28 марта 2025г для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 51,52,75,121,176
Ленинского района № 60,97,106,120,123,182, лицей №180
Нижегородского района № 3,22,14,35,103,
Советского района № 18,44,49,151, лицей №28
Приокского района № 32,48,88,89,132,134,152, гимназия 17
Сормовского района № 78,84,85,117
Автозаводского района № 12,20,59,111,119,124,127,129,161,170,171,179

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 ₁	C	A	
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10	
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	0,00	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14	
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		11,2	17,7	86,4	549	344	69	264	5,20	0,40	12,50	0,24	
	Обед													
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02	
260	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,01	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02	
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,9	21,1	102	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00	
	Всего:		24,0	21,6	102,4	699	159	40	155	3,64	0,46	18,30	0,05	
	Итого:		35,2	39,3	188,8	1248	503	109	419	8,84	0,86	30,80	0,29	
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04	
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,10	0,50	0,08	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00	
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		27,9	28,4	69,4	643	334	56	398	4,32	0,11	14,40	0,12	
	Обед													
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01	
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40	
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,6	0,9	23,3	113	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
	Всего:		25,8	24,0	99,1	724	109	100	328	4,00	0,72	5,00	4,45	
	Итого:		53,7	52,4	168,5	1367	443	156	726	8,32	0,83	19,40	4,57	
	Среда													

[illegible]

295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		26,4	21,5	61,2	539	85	104	241	3,70	0,30	6,50	0,16
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,1	29,8	145	29	0	0	1,57	0,14	0,00	0,00
	Всего:		32,2	23,4	110,7	779	100	185	528	14,55	0,65	28,90	0,02
	Итого:		58,6	44,9	171,9	1318	185	289	769	18,25	0,95	35,40	0,18
	Итого по меню:		242,8	232,2	892,8	6650	2130	928	3012	55,09	4,43	181,97	5,52
	среднее за день		48,6	46,4	178,6	1330	426	186	602	11,02	0,89	36,39	1,10

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