



М. В. Чернышова
127

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева
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 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

Денинского 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 (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А			
	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	0,0			
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	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	0,1			
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	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	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	0,0			
	Всего:																
			23,4	29,5	39,4	516	294	33	348	4,2	0,2	3,8	0,9	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	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	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			
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 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	0,0			
	Всего:																
			25,0	22,1	104,2	758	122	200	340	11,6	0,5	19,7	0,0	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 сухим молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,9	0,1	0,5	0,1	0,1			
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0			
	Всего:																
			36,7	24,3	84,5	705	369	58	408	4,4	0,2	14,1	0,1	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	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	0,0			
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1	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	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	0,0			
	Всего:																
			25,0	22,5	70,5	586	125	86	243	5,1	0,5	21,9	0,1	0,1			
	Витамин:																
			61,7	46,8	155,0	1291	494	144	651	9,5	0,7	36,0	0,2	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
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	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)	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 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
	<i>Итого:</i>		33,5	21,9	116,6	798	105	75	224	9,3	0,8	49,2	0,0
	<i>Итого:</i>		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 панированное	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 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
	Всего:		36,4	26,6	71,2	700	159	161	377	6,5	0,5	31,5	0,1
	<i>Итого:</i>		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 микроэлементами	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	Бульон 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 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:		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 порционный	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 микроэлементами	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	55,0	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 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:		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

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 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:		32,0	23,1	107,9	795	125	84	274	8,1	0,5	46,0	0,0
	<i>Итого:</i>		55,1	48,1	194,4	1458	665	166	705	10,9	0,9	48,9	0,8
	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 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	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)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		14,0	25,4	56,1	509	74	50	150	3,6	0,3	12,4	0,1
	Обед												
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	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	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 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:		38,6	38,2	118,8	973	207	133	370	5,5	0,4	7,4	0,1
	<i>Итого:</i>		52,6	63,6	174,9	1482	281	183	520	9,1	0,7	19,8	0,2
	Итого по меню:		497,2	478,9	1620,7	12926	4162	1644	5751	110,5	7,6	474,3	3,0
	среднее за день		49,7	47,9	162,1	1293	416	164	575	11,1	0,8	47,4	0,3

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