

«Согласовано»

МБОУ «Школа №33»

М.В. Косарева



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

« 14 » июля

2024г.

Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2023 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 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
<i>Первая неделя</i>													
<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
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>23,4</b>	<b>29,5</b>	<b>39,4</b>	<b>516</b>	<b>294</b>	<b>33</b>	<b>348</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>0,9</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	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 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>25,0</b>	<b>22,1</b>	<b>104,2</b>	<b>758</b>	<b>122</b>	<b>200</b>	<b>340</b>	<b>11,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,4</b>	<b>51,6</b>	<b>143,6</b>	<b>1274</b>	<b>416</b>	<b>233</b>	<b>688</b>	<b>15,8</b>	<b>0,7</b>	<b>23,4</b>	<b>0,9</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>36,7</b>	<b>24,3</b>	<b>84,5</b>	<b>705</b>	<b>369</b>	<b>58</b>	<b>408</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</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	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 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>25,0</b>	<b>22,5</b>	<b>70,5</b>	<b>586</b>	<b>125</b>	<b>86</b>	<b>243</b>	<b>5,1</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61,7</b>	<b>46,8</b>	<b>155,0</b>	<b>1291</b>	<b>494</b>	<b>144</b>	<b>651</b>	<b>9,5</b>	<b>0,7</b>	<b>36,0</b>	<b>0,2</b>



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 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	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 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>33,5</b>	<b>21,9</b>	<b>116,6</b>	<b>798</b>	<b>105</b>	<b>75</b>	<b>224</b>	<b>9,3</b>	<b>0,8</b>	<b>49,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45,8</b>	<b>46,0</b>	<b>160,8</b>	<b>1240</b>	<b>224</b>	<b>122</b>	<b>391</b>	<b>13,1</b>	<b>0,9</b>	<b>63,5</b>	<b>0,1</b>
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 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	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 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>36,4</b>	<b>26,6</b>	<b>71,2</b>	<b>700</b>	<b>159</b>	<b>161</b>	<b>377</b>	<b>6,5</b>	<b>0,5</b>	<b>31,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,2</b>	<b>50,2</b>	<b>162,4</b>	<b>1357</b>	<b>735</b>	<b>253</b>	<b>822</b>	<b>12,0</b>	<b>0,9</b>	<b>47,6</b>	<b>0,2</b>
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
	<b>Всего:</b>		<b>20,9</b>	<b>20,1</b>	<b>60,7</b>	<b>507</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>108</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,1</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, 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
	<b>Всего:</b>		<b>25,6</b>	<b>13,4</b>	<b>89,4</b>	<b>580</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>247</b>	<b>4,3</b>	<b>0,4</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,5</b>	<b>33,5</b>	<b>150,1</b>	<b>1087</b>	<b>109</b>	<b>121</b>	<b>355</b>	<b>7,8</b>	<b>0,8</b>	<b>27,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	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
	<b>Всего:</b>		<b>15,6</b>	<b>22,9</b>	<b>86,1</b>	<b>614</b>	<b>530</b>	<b>93</b>	<b>390</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>	<b>0,3</b>
	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 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>19,2</b>	<b>18,3</b>	<b>79,7</b>	<b>562</b>	<b>103</b>	<b>74</b>	<b>267</b>	<b>5,7</b>	<b>0,4</b>	<b>92,4</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>34,8</b>	<b>41,2</b>	<b>165,8</b>	<b>1176</b>	<b>633</b>	<b>167</b>	<b>657</b>	<b>12,4</b>	<b>0,6</b>	<b>105,4</b>	<b>0,3</b>
	<b>Вторник</b>												
	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 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	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>14,0</b>	<b>25,4</b>	<b>56,1</b>	<b>509</b>	<b>74</b>	<b>50</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>12,4</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	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 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>38,6</b>	<b>38,2</b>	<b>118,8</b>	<b>973</b>	<b>207</b>	<b>133</b>	<b>370</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>7,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,6</b>	<b>63,6</b>	<b>174,9</b>	<b>1482</b>	<b>281</b>	<b>183</b>	<b>520</b>	<b>9,1</b>	<b>0,7</b>	<b>19,8</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>497,2</b>	<b>478,9</b>	<b>1620,7</b>	<b>12926</b>	<b>4162</b>	<b>1644</b>	<b>5751</b>	<b>110,5</b>	<b>7,6</b>	<b>474,3</b>	<b>3,0</b>
	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