



МБОУ "Школа №133"

М.В. Косарева

2025г



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

« 14 » мая 2025г.

Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2025 года для детей в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,168ф,176,181, гимназия №50

Ленинского района школы № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района школы № 21,64,64ф,66,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67

Сормовского района школы № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,141,183ф, лицей №82

Нижегородского района школы № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей № 8,40,40ф, гимназии №1,1ф,13,13ф

Советского района школы № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173,188, гимназии №25, 53, лицей № 28,28ф

Приокского района № 11,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,140,152,154,174, гимназия №17

Автозаводского района № 5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161,169,170,171,179,190, лицей № 36,165, гимназия № 136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюد 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	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
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,8	17,7	90,7	571	354	69	264	5,7	0,5	12,5	0,2
	Обед												
119	Суп с горохом, мясом, гренками, зеленью	260/15	11,5	4,7	32,3	217	49	38	97	3,4	0,6	1,3	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	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
	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:		29,8	19,2	100,5	693	112	77	179	8,1	0,9	17,0	0,0
	Итого:		41,6	36,9	191,2	1264	466	146	443	13,8	1,4	29,5	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 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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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:		28,4	28,4	73,5	663	341	55	396	4,8	0,2	11,6	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
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:		27,0	23,5	76,6	655	197	115	364	5,7	0,6	25,2	4,5
	Итого:		55,4	51,9	150,1	1318	538	170	760	10,5	0,8	36,8	4,6
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
291	Плов из куриного филе	200	15,6	9,9	45,2	332	19	70	180	1,5	0,3	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	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:		21,7	21,1	91,2	641	173	107	304	5,2	0,4	17,3	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	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

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
	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:		32,9	25,8	106,2	789	192	171	378	9,2	0,9	16,2	0,0*
	Итого:		54,6	46,9	197,4	1430	365	278	682	14,5	1,3	33,5	0,0
Четверг													
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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	100	11,2	25,2	46,0	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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:		19,7	41,6	102,1	487	187	40	181	2,0	0,2	1,9	0,1
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	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	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
	Всего:		27,9	29,4	92,0	744	122	57	170	5,1	0,5	6,7	0,1
	Итого:		47,6	71,0	194,1	1231	309	97	351	7,1	0,7	8,6	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 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	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
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
	Всего:		21,2	21,0	62,0	527	41	45	188	3,2	0,3	9,4	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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:		39,3	20,1	107,9	770	103	195	499	14,4	0,7	24,5	0,0
	Итого:		60,5	41,1	169,9	1297	144	240	687	17,6	1,0	33,9	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
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
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
	Всего:		16,9	20,9	91,9	607	50	20	48	4,2	0,1	14,1	0,1
	Обед												
112	Суп вермишелевый с картофелем, мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	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	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
388	Напиток из 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:		21,2	16,9	101,9	644	60	68	260	5,0	0,4	33,4	0,0
	Итого:		38,1	37,8	193,8	1251	110	88	308	9,2	0,6	47,5	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
		10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
14	Масло сливочное	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
15	Сыр порционно	150	13,9	14,7	3,4	202	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
210	Омлет натуральный	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
338	Фрукты свежие	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами		22,6	29,2	51,1	558	389	48	413	5,8	0,5	12,8	0,3
	Всего:												
	Обед	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	0,0
285	Макаронник с мясом	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
348	Компот из кураги	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами		35,2	22,1	94,4	745	111	85	271	6,6	0,7	18,4	0,0
	Всего:		57,8	51,3	145,5	1303	500	133	684	12,3	1,2	31,1	0,3
	Итого:												
	Среда												
	Завтрак												
		100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
295	Котлета куриная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
309	Рожки отварные	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами		28,0	14,8	97,8	638	79	90	204	5,5	0,4	19,9	0,1
	Всего:												
	Обед	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
260	Гуляш из говядины	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
342	Компот из груши	25/35	4,7	1,0	31,3	154	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами		34,3	18,0	100,6	703	84	181	274	9,1	0,5	3,5	0,0
	Всего:		62,3	32,8	198,4	1341	163	271	478	14,5	0,9	23,4	0,1
	Итого:												
	Четверг												
	Завтрак												
		10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
14	Масло шоколадное	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Йогурт	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
376	Чай с сахаром	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами		11,5	17,2	66,4	465	170	42	178	2,2	0,2	1,7	0,0
	Всего:												
	Обед	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,0
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, сметаной, зеленью	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
234	Котлета рыбная												

304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	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	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0
	Всего:		29,8	25,8	110,0	790	165	94	348	5,9	0,8	20,1	4,4
	Итого:		41,3	43,0	176,4	1255	335	136	526	8,1	0,9	21,8	4,5
Пятница													
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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:		38,8	21,7	87,7	623	55	157	256	9,2	0,4	12,3	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	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
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
	Всего:		38,8	27,1	87,5	778	123	147	319	6,3	0,6	28,8	0,1
	Итого:		77,6	48,8	175,2	1401	178	304	575	15,5	1,0	41,1	0,1
	Итого по меню:		536,8	461,5	1792,0	13091	3108	1863	5494	123,1	9,7	307,2	10,3
	среднее за день		53,7	46,2	179,2	1309	311	186	549	12,3	1,0	30,7	1,0

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