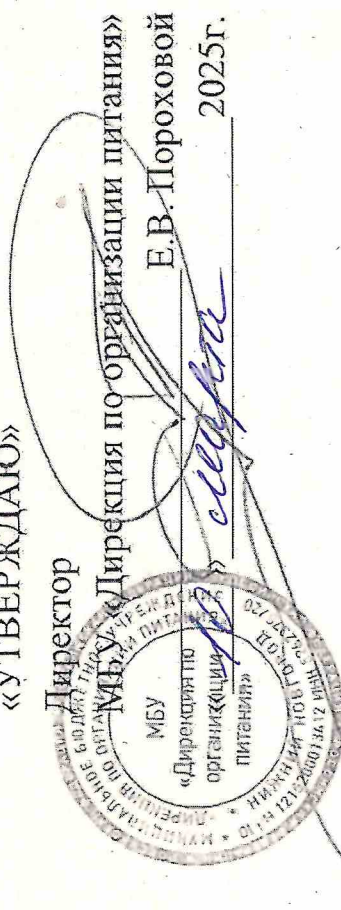


«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»



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 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района № 96,167,168,181
 - Ленинского района № 62,72,94,100,106,138,160,175,177,185
 - Нижегородского района № 30
 - Советского района № 29,47,54,122,173
 - Приокского района № 34,45,174
 - Московского района № 21,115/2
 - Сормовского района № 76,78,81,84,85,141
 - Автозаводского района № 5,6,15,37,63,105,125,128,130,144,169,190
- Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику бюл. 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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	
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	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
	Всего:		25,1	22,3	107,7	732	165	41	162	3,99	0,50	18,30	0,06	
	Итого:		36,3	40,0	194,1	1281	509	110	426	9,19	0,90	30,80	0,30	
Вторник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04	
223	Запеканка из творога со ступённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	352	50	492	1,32	0,12	1,18	0,09	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	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:		34,6	32,7	61,1	674	362	55	505	2,21	0,12	4,08	0,13	
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	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
	Всего:		25,4	23,9	96,6	712	109	100	328	4,00	0,72	5,00	4,45	
	Итого:		60,0	56,6	157,7	1386	471	155	833	6,21	0,84	9,08	4,58	
Среда														
Завтрак														
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00	

ТТК 536	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	169	25	105	0,50	0,10	2,00	0,33
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		19,6	20,2	76,5	564	560	75	371	4,10	0,30	14,30	0,35
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,80	0,10	2,30	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,5	0,9	23,3	113	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		33,2	27,9	100,8	814	129	224	383	9,88	0,74	3,20	0,03
	Итого:		52,8	48,1	177,3	1378	689	299	754	13,98	1,04	17,50	0,38
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	6,8	28,2	199	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		11,0	17,9	56,6	431	165	43	183	1,69	0,10	4,50	0,04
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	270	5,5	6,7	17,2	151	16	22	71	0,90	0,20	8,50	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,10	0,10	45,60	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/35	4,3	1,2	28,3	137	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		31,8	30,7	127,6	910	125	61	209	3,64	0,64	74,36	0,07
	Итого:		42,8	48,5	184,2	1341	290	104	392	5,33	0,74	78,86	0,11
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	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:			25,7	22,1	53,6	513	93	109	258	3,83	0,21	1,76	0,06
	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	180		10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
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	25/20		3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:			32,5	24,6	109,2	785	92	213	569	14,88	0,64	28,90	0,05
	Итого:			58,2	46,7	162,8	1298	185	322	827	18,71	0,85	30,66	0,11
	Итого по меню:			250,1	239,9	876,1	6684,4	2144	990	3232	53,42	4,37	166,90	5,48
	среднее за день			50,0	48,0	175,2	1336,9	429	198	646	10,68	0,87	33,38	1,10

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

