

Соснаголова
Директор МБОУ «Школа №190»
Зверева (М. А. Зверева)



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

« 14 »

август

2024г.

Примерное 10-дневное меню трёхразового горячего питания (завтрак, обед, полдник) 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, гимназия13, 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 ₁	C	A
<i>Первая неделя</i>													
<i>Понедельник</i>													
<i>Завтрак</i>													
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
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
	Всего:		23,4	29,5	39,4	516	294	33	348	4,2	0,2	3,8	0,9
<i>Обед</i>													
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
	Всего:		25,0	22,1	104,2	758	122	200	340	11,6	0,5	19,7	0,0
<i>Полдник</i>													
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
421	Сдоба обыкновенная м.сл	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:		12,5	10,6	57,3	374	254	38	240	1,0	0,4	17,0	0,2
	Итого:		60,9	62,2	200,9	1648	670	271	928	16,8	1,1	40,4	1,1
<i>Вторник</i>													
<i>Завтрак</i>													
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
	Всего:		36,7	24,3	84,5	705	369	58	408	4,4	0,2	14,1	0,1
<i>Обед</i>													
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

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
	Всего:		36,4	26,6	71,2	700	159	161	377	6,5	0,5	31,5	0,1
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,0	7,6	29,5	210	26	8	45	0,5	0,1	0,1	0,0
	Всего:		8,0	8,6	51,5	310	26	8	45	0,5	0,1	0,1	0,0
	Итого:		64,2	58,8	213,9	1667	761	261	867	12,5	1,0	47,7	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 микронутриентами	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, 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
	Всего:		25,6	13,4	89,4	580	74	80	247	4,3	0,4	11,9	0,0
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	85	12,0	6,5	23,7	222	77	16	109	0,6	0,1	0,1	0,0
	Всего:		17,6	11,5	45,7	378	319	46	297	0,8	0,2	1,9	0,0
	Итого:		64,1	45,0	195,8	1465	428	167	652	8,6	0,9	28,9	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
15	Сыр порционно	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

	Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,4	0,0	2,3	0,0	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	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	
	Всего:		13,7	24,0	73,4	564	35	46	108	3,3	0,1	17,4	0,0	
	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 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	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)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0	
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	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:		27,8	27,1	68,1	628	139	67	271	5,7	0,6	49,8	0,1	
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	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	
	Всего:		10,4	9,6	42,8	299	33	19	99	1,7	0,1	20,2	0,0	
	Итого:		51,9	60,7	184,3	1491	207	132	478	10,6	0,8	87,4	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	
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0	
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,7	
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	
	Всего:		23,1	25,0	86,5	663	540	82	431	2,7	0,4	2,9	0,8	
	Обед													
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	
	Всего:		32,0	23,1	107,9	795	125	84	274	8,1	0,5	46,0	0,0	
	Полдник													
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0	

ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	85	12,0	6,5	23,7	222	77	16	109	0,6	0,1	0,1	0,0
	Всего:		17,6	11,5	45,7	378	319	46	297	0,8	0,2	1,9	0,0
	Итого:		72,7	59,6	240,1	1836	984	212	1002	11,7	1,0	50,8	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	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
	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 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:		38,6	38,2	118,8	973	207	133	370	5,5	0,4	7,4	0,1
Полдник													
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,0	7,6	29,5	210	26	8	45	0,5	0,1	0,1	0,0
	Всего:		8,0	14,0	48,5	350	26	8	45	0,5	0,1	0,1	0,0
	Итого:		60,6	77,6	223,4	1832	307	191	565	9,6	0,8	19,8	0,2
	Итого по меню:		616,1	591,1	2079,5	16281	5954	1944	7664	120,6	9,3	534,9	3,6
	среднее за день		61,6	59,1	208,0	1628	595	194	766	12,1	0,9	53,5	0,4

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