

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор

МБУ «Дирекция по организации питания»

«Дирекция по организации питания»

«Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2025г.

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 с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 51,52,75,121,176  
Ленинского района № 60,97,106,120,123,182, лицей №180  
Нижегородского района № 3,22,14,35,103,  
Советского района № 18,44,49,151, лицей №28  
Приокского района № 32,48,88,89,132,134,152, гимназия 17  
Сормовского района № 78,84,85,117  
Автомобильного района № 12,20,59,111,119,124,127,129,161,170,171,179

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

170



| № 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          | B <sub>1</sub> | C            | A             |      |  |  |
|                                     | <b>Понедельник</b>  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |               |      |  |  |
|                                     | <b>Завтрак</b>  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |               |      |  |  |
| 14                                  | Масло шоколадное  | 10               | 0,1              | 6,2         | 2,2          | 65                             | 0                  | 0          | 0          | 0,00        | 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          |      |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>   |                  | <b>11,2</b>      | <b>17,7</b> | <b>86,4</b>  | <b>549</b>                     | <b>344</b>         | <b>69</b>  | <b>264</b> | <b>5,20</b> | <b>0,40</b>    | <b>12,50</b> | <b>0,24</b>   |      |  |  |
|                                     | <b>Обед</b>   |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |               |      |  |  |
| ТТК 370                             | Суп сырный с гречками, 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  | 150              | 5,4              | 4,9         | 27,9         | 178                            | 6                  | 8          | 35         | 0,76        | 0,05           | 0,00         | 0,02          |      |  |  |
| 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              | 0,9         | 21,1         | 102                            | 14                 | 0          | 0          | 0,78        | 0,07           | 0,00         | 0,00          |      |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>   |                  | <b>24,0</b>      | <b>21,6</b> | <b>102,4</b> | <b>699</b>                     | <b>159</b>         | <b>40</b>  | <b>155</b> | <b>3,64</b> | <b>0,46</b>    | <b>18,30</b> | <b>0,05</b>   |      |  |  |
|                                     | <b>Итого:</b>   |                  | <b>35,2</b>      | <b>39,3</b> | <b>188,8</b> | <b>1248</b>                    | <b>503</b>         | <b>109</b> | <b>419</b> | <b>8,84</b> | <b>0,86</b>    | <b>30,80</b> | <b>0,29</b>   |      |  |  |
|                                     | <b>Вторник</b>  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |               |      |  |  |
|                                     | <b>Завтрак</b>  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |               |      |  |  |
| 14                                  | Масло сливочное   | 10               | 0,1              | 7,3         | 0,1          | 66                             | 2                  | 0          | 3          | 0,02        | 0,01           | 0,00         | 0,04          |      |  |  |
| 223                                 | Запеканка из творога со стухённым молоком                       | 150/30           | 25,7             | 20,1        | 38,2         | 437                            | 306                | 41         | 373        | 1,00        | 0,10           | 0,50         | 0,08          |      |  |  |
| 338                                 | Фрукты свежие   | 110              | 0,4              | 0,4         | 10,8         | 49                             | 18                 | 10         | 12         | 2,40        | 0,00           | 11,00        | 0,00          |      |  |  |
| 377                                 | Чай с лимоном   | 200/7            | 0,3              | 0,1         | 10,3         | 43                             | 8                  | 5          | 10         | 0,90        | 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          |      |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>   |                  | <b>27,9</b>      | <b>28,4</b> | <b>69,4</b>  | <b>643</b>                     | <b>334</b>         | <b>56</b>  | <b>398</b> | <b>4,32</b> | <b>0,11</b>    | <b>14,40</b> | <b>0,12</b>   |      |  |  |
|                                     | <b>Обед</b>   |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |               |      |  |  |
| 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 | 25/25            | 3,6              | 0,9         | 23,3         | 113                            | 18                 | 0          | 0          | 0,98        | 0,09           | 0,00         | 0,00          |      |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>   |                  | <b>25,8</b>      | <b>24,0</b> | <b>99,1</b>  | <b>724</b>                     | <b>109</b>         | <b>100</b> | <b>328</b> | <b>4,00</b> | <b>0,72</b>    | <b>5,00</b>  | <b>4,45</b>   |      |  |  |
|                                     | <b>Итого:</b>   |                  | <b>53,7</b>      | <b>52,4</b> | <b>168,5</b> | <b>1367</b>                    | <b>443</b>         | <b>156</b> | <b>726</b> | <b>8,32</b> | <b>0,83</b>    | <b>19,40</b> | <b>4,57</b>   |      |  |  |
|                                     | <b>Среда</b>  |                  |                  |             |              |                                |                    |            |            |             |                |              |               |      |  |  |



|          |   |       |             |             |              |            |            |            |            |              |             |              |             |
|----------|---|-------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 295      | Котлета куриная   | 100   | 20,2        | 9,0         | 16,8         | 229        | 42         | 72         | 151        | 1,80         | 0,20        | 1,30         | 0,06        |
| 312      | Пюре картофельное   | 150   | 3,1         | 5,2         | 12,1         | 108        | 38         | 28         | 82         | 1,00         | 0,10        | 5,10         | 0,10        |
| 376      | Чай с сахаром   | 200   | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 41         | 5          | 4          | 8          | 0,90         | 0,00        | 0,10         | 0,00        |
|          | Батон, обогащенный йодокказеином                                  | 40    | 2,8         | 1,0         | 20,0         | 96         | 0          | 0          | 0          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>   |       | <b>26,4</b> | <b>21,5</b> | <b>61,2</b>  | <b>539</b> | <b>85</b>  | <b>104</b> | <b>241</b> | <b>3,70</b>  | <b>0,30</b> | <b>6,50</b>  | <b>0,16</b> |
|          | 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  | 150   | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 246        | 15         | 133        | 201        | 4,48         | 0,21        | 0,00         | 0,00        |
| 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 пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокказеином | 25/40 | 4,6         | 1,1         | 29,8         | 145        | 29         | 0          | 0          | 1,57         | 0,14        | 0,00         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>   |       | <b>32,2</b> | <b>23,4</b> | <b>110,7</b> | <b>779</b> | <b>100</b> | <b>185</b> | <b>528</b> | <b>14,55</b> | <b>0,65</b> | <b>28,90</b> | <b>0,02</b> |
|          | <i>Итого:</i>   |       | 58,6        | 44,9        | 171,9        | 1318       | 185        | 289        | 769        | 18,25        | 0,95        | 35,40        | 0,18        |
|          | Итого по меню:  |       | 242,8       | 232,2       | 892,8        | 6650       | 2130       | 928        | 3012       | 55,09        | 4,43        | 181,97       | 5,52        |
|          | среднее за день   |       | 48,6        | 46,4        | 178,6        | 1330       | 426        | 186        | 602        | 11,02        | 0,89        | 36,39        | 1,10        |

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