

124

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»



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
- Автозаводского района № 12,20,59,111,119,124,127,129,161,170,171,179

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
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 гренками, 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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,9	21,1	102	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		24,0	21,6	102,4	699	159	40	155	3,64	0,46	18,30	0,05
	Итого:		35,2	39,3	188,8	1248	503	109	419	8,84	0,86	30,80	0,29
Вторник													
Завтрак													
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 сгущенным 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
	Всего:		27,9	28,4	69,4	643	334	56	398	4,32	0,11	14,40	0,12
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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,6	0,9	23,3	113	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		25,8	24,0	99,1	724	109	100	328	4,00	0,72	5,00	4,45
	Итого:		53,7	52,4	168,5	1367	443	156	726	8,32	0,83	19,40	4,57
Среда													

	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,15	0,00	0,00
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	169	25	105	0,50	0,07	2,02	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	0,04	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	0,26	14,32	0,35
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,80	0,07	2,30	0,01
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	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,1	29,8	145	29	0	0	1,57	0,14	0,00	0,00
	Всего:		32,6	26,6	99,8	796	137	196	342	9,54	0,74	3,19	0,01
	Итого:		52,2	46,8	176,3	1360	697	271	713	13,64	1,00	17,51	0,36
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,09	1,60	0,02
	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	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		11,7	19,0	61,7	463	165	43	183	1,72	0,10	4,50	0,06
	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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
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 шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/45	5,0	1,2	31,9	155	32	0	0	1,76	0,16	0,00	0,00
	Всего:		31,4	29,9	125,6	894	137	60	202	4,32	0,68	74,36	0,06
	Итого:		43,1	48,8	187,3	1357	302	103	385	6,04	0,78	78,86	0,12
	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	0,06
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 йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		26,4	21,5	61,2	539	85	104	241	3,70	0,30	6,50	0,16
	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 полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,1	29,8	145	29	0	0	1,57	0,14	0,00	0,00
	Всего:		32,2	23,4	110,7	779	100	185	528	14,55	0,65	28,90	0,02
	Итого:		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