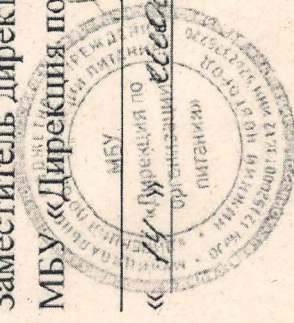


*Директор МДОУ, Шахов №8 с УИОП*  
*Мухомова Н.Н. 118*

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева  
2024г.



Примерное 10-дневное меню трёхразового горячего питания (завтрак, обед, полдник) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2024 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 №40Ф, гимназия №13Ф, гимназия 13, 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 блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A				
	<i>Первая неделя</i>																
	<i>Понедельник</i>																
	<b>Завтрак</b>																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	2,6	0,1	0,7	0,1	0,7	0,1	0,1
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>23,4</b>	<b>29,5</b>	<b>39,4</b>	<b>516</b>	<b>294</b>	<b>33</b>	<b>348</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>
	<b>Обед</b>																
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	1,0	0,1	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	1,1	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	4,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	2,9	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,0</b>	<b>22,1</b>	<b>104,2</b>	<b>758</b>	<b>122</b>	<b>200</b>	<b>340</b>	<b>11,6</b>	<b>11,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>																
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,2	0,3	17,0	0,2	0,2	0,2	0,2
421	Сдоба обыкновенная м.сл	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,8	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,5</b>	<b>10,6</b>	<b>57,3</b>	<b>374</b>	<b>254</b>	<b>38</b>	<b>240</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,9</b>	<b>62,2</b>	<b>200,9</b>	<b>1648</b>	<b>670</b>	<b>271</b>	<b>928</b>	<b>16,8</b>	<b>16,8</b>	<b>1,1</b>	<b>40,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>
	<b>Вторник</b>																
	<b>Завтрак</b>																
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,9	0,9	0,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	2,9	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>36,7</b>	<b>24,3</b>	<b>84,5</b>	<b>705</b>	<b>369</b>	<b>58</b>	<b>408</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>																
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	255	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	1,6	1,6	0,1	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	1,0	0,1	5,1	0,1	0,1	0,1	0,1
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>36,4</b>	<b>26,6</b>	<b>71,2</b>	<b>700</b>	<b>159</b>	<b>161</b>	<b>377</b>	<b>6,5</b>	<b>0,5</b>	<b>31,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	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
	<b>Всего:</b>		<b>8,0</b>	<b>8,6</b>	<b>51,5</b>	<b>310</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>45</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,2</b>	<b>58,8</b>	<b>213,9</b>	<b>1667</b>	<b>761</b>	<b>261</b>	<b>867</b>	<b>12,5</b>	<b>1,0</b>	<b>47,7</b>	<b>0,2</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	-0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>20,9</b>	<b>20,1</b>	<b>60,7</b>	<b>507</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>108</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,6</b>	<b>13,4</b>	<b>89,4</b>	<b>580</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>247</b>	<b>4,3</b>	<b>0,4</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
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 слоёный с творогом	85	12,0	6,5	23,7	222	77	16	109	0,6	0,1	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>17,6</b>	<b>11,5</b>	<b>45,7</b>	<b>378</b>	<b>319</b>	<b>46</b>	<b>297</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,1</b>	<b>45,0</b>	<b>195,8</b>	<b>1465</b>	<b>428</b>	<b>167</b>	<b>652</b>	<b>8,6</b>	<b>0,9</b>	<b>28,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
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











ТТК 376	Пирожок печёный слобный с творогом	85	12,0	6,5	23,7	222	77	16	109	0,6	0,1	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		17,6	11,5	45,7	378	319	46	297	0,8	0,2	1,9	0,0
	<b>Итого:</b>		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	Бифтекс 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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		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 <sub>2</sub>	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
	<b>Всего:</b>		8,0	14,0	48,5	350	26	8	45	0,5	0,1	0,1	0,0
	<b>Итого:</b>		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