

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

« 06 » марта 2025г.



Примерное 5-ти дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для весенних городских оздоровительных лагерей с 06 апреля по 10 апреля 2026 г для детей в возрасте 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях г. Нижнего Новгорода

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>												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	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:		21,5	27,6	37,9	487	208	45	356	7,9	0,2	17,9	0,0
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	5,6	6,8	17,0	152	15	27	67	1,0	0,1	8,3	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)	45											
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,2	25,7	114,2	779	63	71	249	4,1	0,4	24,0	0,0
	Итого:		44,7	53,3	152,1	1266	271	116	605	12,1	0,5	41,9	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 147	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	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:		10,5	19,7	64,1	476	166	34	157	1,8	0,1	1,7	0,2
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4	0,0
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		35,2	26,0	113,4	860	115	59	131	5,8	1,5	20,7	1,0
	Итого:		45,7	45,7	177,5	1336	281	93	288	7,6	1,6	22,4	1,2

Среда													
Завтрак													
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	171	0,7	0,5	17,5	80	33	21	27	3,9	0,0	8,5	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		11,1	25,3	76,9	582	41	26	37	4,8	0,0	11,4	0,0
Обед													
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,0	25,4	106,6	751	246	83	294	8,3	0,7	47,1	0,1
	Итого:		35,1	50,7	183,5	1333	287	109	331	13,1	0,7	58,5	0,1
Четверг													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	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:		28,2	28,1	68,9	641	332	58	389	5,5	0,2	14,6	0,1
Обед													
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,5
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,1	173	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	25/27	4,0	0,8	26,2	129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		32,2	29,1	96,1	773	88	65	379	8,6	0,6	18,0	0,6
	Итого:		60,4	57,2	165,0	1414	420	123	768	14,1	0,7	32,6	0,6
Пятница													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	8	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	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:		19,1	25,6	65,5	569	191	73	192	3,1	0,2	9,2	0,0

	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,3	31,5	84,2	756	112	82	189	5,9	0,8	1,1	0,1
	Итого:		50,4	57,1	149,7	1325	303	155	381	9,0	0,9	10,3	0,1
	Итого по меню:		236,3	264,0	827,9	6673,6	1560,7	596	2372,7	55,9	4,5	165,6	2,1
	среднее за день		47,3	52,8	165,6	1335	312	119	475	11,2	0,9	33,1	0,4

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