

Согласовано:
Заведующий кафедрой
Физиологии человека
и биомедицинской
психологии
Доктор медицинских наук
С.В. Мухоморов

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ «Дирекция по организации питания»
организации
« 14 »
Мая 2025г.
Е.В. Пороховой

Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2025 года для детей в возрасте с 12 до 17 лет в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167, 168, 168Ф, 176, 181, гимназия №50
Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185Ф, гимназия №184,
лицей №180

Московского района школы № 21, 64, 64Ф, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67
Сормовского района школы № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117Ф, 141, 183Ф, лицей №82
Нижегородского района школы № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей № 8, 40, 40Ф, гимназии №1, 1Ф, 13, 13Ф

Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии №25, 53, лицей № 28, 28Ф
Приокского района № 11, 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, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161
169, 170, 171, 179, 190, лицеи № 36, 165, гимназия № 136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику бюджет 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
			белки	жиры	углевода		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
Первая неделя																	
Понедельник																	
Завтрак																	
14	Масло шоколадное																
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
338	Фрукты свежие	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	0,0	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0	9,8	0,0	0,0	
	Батон витаминный с микроэлементами	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1	0,9	0,1	0,0	
	Всего:	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	
	Обед		11,8	17,7	90,7	571	354	69	264	5,7	0,5	12,5	0,2	12,5	0,2	0,0	
119	Суп с горохом, мясом, грибами, зеленью	260/15	11,5	4,7	32,3	217	49	38	97	3,4	0,6	1,3	0,0	1,3	0,0	0,0	
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0	0,0	
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0	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	15,0	0,0	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	0,1	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный 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	
	Всего:		30,9	20,0	106,1	727	114	78	186	8,3	0,9	17,0	0,0	17,0	0,0	0,0	
	Итого:		42,7	37,7	196,8	1298	468	147	450	14,0	1,4	29,5	0,3	29,5	0,3	0,3	
Вторник																	
Завтрак																	
14	Масло сливочное																
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	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	
376	Чай с сахаром	200/20	32,8	24,8	40,7	517	351	50	492	1,3	0,1	1,2	0,1	1,2	0,1	0,0	
	Батон витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	
	Всего:	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	
	Обед		35,1	32,7	65,2	694	368	54	503	2,7	0,2	1,3	0,1	1,3	0,1	0,0	
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,0	18,8	0,0	0,0	
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	4,4	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	0,4	0,1	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	0,9	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный 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	
	Всего:		27,7	24,6	79,0	677	205	120	381	5,9	0,4	20,5	4,5	20,5	4,5	4,5	
	Итого:		62,8	57,3	144,2	1371	573	174	884	8,6	0,6	21,8	4,6	21,8	4,6	4,6	
Среда																	
Завтрак																	
14	Масло сливочное																
291	Шов из куриного филе	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	
338	Фрукты свежие	200	15,6	9,9	45,2	332	19	70	180	1,5	0,3	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0	
382	Какао с молоком	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	11,0	0,0	0,0	
	Батон витаминный с микроэлементами	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0	1,3	0,0	0,0	
	Всего:	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	
	Обед		21,7	21,1	91,2	641	173	107	304	5,2	0,4	17,3	0,0	17,3	0,0	0,0	
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью																
271	Биточки домашние	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0	10,1	0,0	0,0	
302	Каша гречневая рассычатая	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0	6,0	0,0	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
	Хлеб ползенький 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:		34,6	27,3	113,7	839	195	199	419	10,2	1,0	16,2	0,0
	<i>Итого:</i>		56,3	48,4	204,9	1480	368	306	723	15,4	1,4	33,5	0,1
Четверг													
14	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	100	11,2	25,2	46,0	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Йогурт	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
376	Чай с сахаром	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами		19,7	41,6	102,1	487	187	40	181	2,0	0,2	1,9	0,1
	Всего:												
	<i>Обед</i>												
11/1/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	0,0
278	Тертельи мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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 ползенький 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:		29,0	30,2	97,6	778	124	58	177	5,2	0,5	6,7	0,1
	<i>Итого:</i>		48,7	71,8	199,7	1265	311	98	358	7,2	0,7	8,6	0,2
Пятница													
14	Завтрак	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло шоколадное	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
ТТК 499	Котлета куриная	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
304	Рис отварной	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,2	0,0	4,0	0,0
71	Орuchy свежие (доп.гарнир)	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
377	Чай с лимоном	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами		21,7	22,2	66,7	560	37	54	191	3,2	0,2	7,4	0,1
	Всего:												
	<i>Обед</i>												
177/2004	Булбон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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 ползенький 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:		41,0	21,6	115,4	820	106	223	540	15,3	0,8	24,5	0,1
	<i>Итого:</i>		62,7	43,8	182,1	1380	143	277	731	18,5	1,0	31,9	0,1
Вторая неделя													
Понедельник													
14	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	200/20	18,7	12,0	66,7	450	16	6	31	0,5	0,0	0,3	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лаконка" с вареньем	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
377	Чай с лимоном	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами		21,1	19,9	91,4	629	36	11	44	1,9	0,2	3,2	0,1
	Всего:												
	<i>Обед</i>												
112	Суп вермишелевый с картофелем, мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	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	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0

388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэтриентами/Батон витаминный с микроэтриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		21,2	16,9	101,9	644	60	68	260	5,0	0,4	33,4	0,0
	Итого:		42,3	36,8	193,3	1273	96	79	304	6,9	0,6	36,6	0,1
	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 порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон витаминный с микроэтриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,3	34,5	52,3	626	430	55	496	6,6	0,5	13,0	0,2
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	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
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 микроэтриентами/Батон витаминный с микроэтриентами	25/35	4,3	1,2	28,3	137	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		35,1	22,4	95,6	747	94	75	258	5,6	0,5	5,9	0,0
	Итого:		62,4	56,9	147,9	1373	524	130	754	12,2	1,1	18,9	0,2
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микроэтриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,1	15,6	103,4	672	81	91	211	5,6	0,4	19,9	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	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 микроэтриентами/Батон витаминный с микроэтриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		35,1	19,3	101,9	722	83	209	315	9,8	0,6	3,5	0,1
	Итого:		64,2	34,9	205,3	1394	164	300	526	15,4	0,9	23,4	0,1
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
182	Каша молочная пшeнная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
376	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	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 микроэтриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,5	17,2	66,4	465	170	42	178	2,2	0,2	1,7	0,0
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говяжьей тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (лом.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
ТТК 206	Компот из яблод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0

	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/35	4,3	1,2	28,3	137	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,0	26,9	104,1	769	146	105	359	5,0	0,5	20,1	4,4
	Итого:		40,5	44,1	170,5	1234	316	147	537	7,2	0,7	21,8	4,5
	Питание												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифитекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
302	Каша гречневая рассычатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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 микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,9	23,2	95,2	673	58	185	297	10,1	0,5	12,3	0,0
	Обед												
88	Ши из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	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
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	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 микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		39,9	27,9	93,1	812	125	148	326	6,5	0,6	28,8	0,1
	Итого:		60,8	51,1	188,3	1485	183	333	623	16,6	1,1	41,1	0,1
	Итого по меню:		543,3	482,8	1833,0	13553	3146	1991	5890	121,9	9,5	266,9	10,3
	среднее за день		54,3	48,3	183,3	1355	315	199	589	12,2	0,9	26,7	1,0

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